بنت النيل





درية شفيق

دعاء البحر







هو دعاء نقدره ونسعد به فقد أقبل الصيف بقيظه ، وليس للمصريين مخرج منه إلا سواحلنا مترامية الأطراف أو ريفنا الذى خاصمناه سواء كنا فى صيف أو شتاء .

والبحر الذى يدعونا إليه ، له قواعده وآدابه والتحرر فيه يساير طبيعة الأشياء ، فإن من المضحكات أن يثور بعضنا حين تخف ثيابنا إذا قصدناه ، أو كشفنا لمائه بعض أجسامنا ، فإن دعوته لنا رهينة آدابه وتقاليده ، ونحن أهل التقاليد نتبرم بهذه الآداب ؟

(البقية ص. ٤٣)

وسائل العنف

إننا بطبعنا لا نجيز وسائل العنف فى تحقيق رغبة أو الوصول الى غاية ، وليس معنى هذا أننا ندعو إلى التهاون فى المطالبة بالحقوق ، ولكن المطالبة بالحق — إذا كان لنا حق — يجب ألا تكون على حساب الغير ، أياً كان هذا الغير.

وأبرز ما حدث فى خلال شهر مايو هو حادث سينما مترو ، وقد حار المصريون فى تعليل الأسباب التى دعت إليه ، فان كان ذلك من فعل الضيق المالى فقد أخطأ أصحابه الهدف لأن رواد سينما مترو أغلبهم من الموظفين أو الطلبة ، وهم يكونون الطبقة التى تشكو ضيق اليد ، وتجأر بشكواها فى المجتمعات الخاصة والعامة ، والانتقام من هذه الطبقة لا يفرج على أحد من الناس .

وإذا كان هـذا الحادث من فعل الصهيونيين فلن تصبح فلسطين وطناً قومياً لليهود حين تسال دماء المصريين فى سينما أمريكية ، بل ان هـذا من شأنه أن يسخط عشرين مليوناً أو يزيد سخطها على قوم يلجئون الى أنفسهم بوسائلهم العنيفة التى يستعملونها وراء حقهم المزعوم .

وإن مشاكلنا الداخلية لن تحل بالرصاص والقنابل ،فليس فينا ـ والحمد لله ـ واحد مشكوك فى وطنيته بل إن المصريين جميعاً يتنافسون فى سبيل الوطن ، وهم جميعاً على استعداد لبذل المهج والأرواح ، ولن تؤثر فيهم خصومة سياسية هى من طبع النظم الديمقراطية فى كل بلد يحيا حياة دستورية صحيحة .

فهذا الحادث الذى روعت به مصر لم يكن صاحبه — أياً كان صاحبه — موفقاً فى إعلان سخطه وتبرمه ، فان من أبشع مظاهر العدوان أن تقتل نفوساً بريئة لتفسد بفعلتك خطتك وتخسر عطف الناس إن كنت صاحب حق بل تجعلهم يرون فيك قاتلاً لنفس بريئة حرم الله قتلها .

وبعـد فنحن قوم فطرنا الله على السماحة والكرم ولم يعرف تاريخنا سفك الدماء من غير مبرر مفهوم ، وإن هذه الصبوة التى روعتنا فى حادث مترو تفرض علينا أن نستنكرها بشدة ونقرر أن فاعلها ليس منا ولا من طبعنا فى شىء .

درية شفيق

أهي عطر ..؟ أهي زهر ..؟ أم هي مزيج من كليهما معاً ..؟ هي لزوجها عطر الحياة، ولأولادها عطر الأماني، ولأهلها عطر الوفاق والوداد، ولبيتها عطر المحبة والوئام، ولدنياها عطر الرضا والتسامي.. نقية كالعطر.. ندية كالزهر، صفاؤها يفتح القلوب ويكشف عما أبثها وطواها من آمال وأفراح أو آلام وأشجان فتأسو الجراح بزهورها، وتحيي الموات بعطورها..

ياسمينة في الصباح ونرجس في في الضحى، أقحوانة في ظهرها وزنبق في عصرها ووردة في المساء وروضة في ليلها.. وكل هذا في لياليها.. لو طرقت حيها غمرك تيار من عطرها وإذا سرت قرب عشها سكرت من فيض زهرها، وان دخلت بيتها طوقك العطر وحاطك الزهر فلم تعد ترى أو تحس سوى عطر وزهر.. فسر في حيها وطف قرب عشها... ولكن لا تقرب بيتها وألا طلقت زوجك في حينها.. وكأنك نمت دهرا واستيقظت ساعة.

ما أجمل دنيا الزواج لديها.. انها تشيع الحنان والرحمة وتبعث البهجة والاطمئنان.. وما أقواها في حياتها.. انها قادرة على أن تصنع ما يعجز جميع القوى.. لقد ملأ الزواج قلبها نوراً وطهره من كل رذيلة في الوجود وجعلها قوة نشيطة محركة إلى الخير والأصلاح.. أنه في نظرها نعيم دائم وسعادة مقيمة وبهجة عامة ومتعة لا نفاد لها.. اللذة لا تكون إلا مع اولادها وزوجها، فالحياة بعناصرها من مادة واحدة لا تختلف ولكنها تصبح ذوات طعم خاص ان امتزجت بهم

رأيت زوجة ...

للاستاذ محمد مختار موسى

فهم مصدر لذتها ومتعتها فيها.. ومنذ أشرقت عليها شمس زوجها وهي في أسعد حياة وكأن الله قد أعاد خلقتها من جديد..

انها تؤمن بحق ان ما من أزمة تستطيع أن تثبت امام الزواج، بل لا يمكن ان توجد أزمة في محيط الزواج، وان الزواج والخلاف لا يجتمعان.. ان الله الذي أودع فيها سر الحياة قد أفرغ حبها للدنيا في زوجها وأولادها ثم عاد اليها غزيراً حين رأتهم حولها سعداء في الحياة.. انها تحيطهم بسياج من العطف والأرشاد ما رأيت له شبيها في حياتي.. وفي يقينها ان الروابط الزوجية لا تتغذى بالمادة وحدها وانما تغذيها عناصر أبعد ما تكون عن المادة وهي تملل هذا بان الزوجة التي تنظر المادة تحسب انها قوام حياتها غير ان هناك ما هو أسمى وأعز.. ومن نعم الله عليها ان قد خلقها روحية لا مادية، فعشقت روحها الجمال — الجمال في جميع صوره ومعانيه — ويقول علماء الجمال ان الجمال يعطى ولا يأخذ ولهذا اتصف به الله تعالى.

ما أسعدها بزوجها وما أسعد زوجها بها..!

صالونها أرائك من الفردوس ذات أجنحة تطير بك الى عالم الأرواح في ظرف ومؤانسة تتمنى معهما أن تواصل حياتك الى آخر العمر.. وفي حجرة الطعام تشعر كأنك مخلوق جديد وان ما عرفت من فنون الطعام قد تضاءل إلى حد بعيد وأنك بعد ان أكلت ما أكلت وشربت ما شربت تنقلب في ذهنك الصورة الأولى التي حسبت معها ان اللذة البدنية تنتهي عند حد وان المعدة لا تتعدى خطوط الشبع من طعام أو شراب إلى صورة أخرى تريك ان طاقة الأنسان في هذا المضمار أقوى مما ظننت أو حسبت.

أما مخدعها فيصفه زوجها بأنه الجنة الأرضية المفقودة التي حققت له السعادة الكبرى التي وفرت لمطالب العقل والقلب معاً والتي فطرت رغبة الظفر بها أو الحصول عليها في طبيعة الأنسان الذي لا يفتأ يبغيها وينشدها بشتى الوسائل، وأنه لهذا يستعجل الليل الذي يحس معه انه في حالة [illegible] عجيبة وكأنه في حالة من تلك الحالات التي يستيقظ فيها المرء من غفوته ويعيش بكامل حواسه وجوارحه. أما هي فتشعر بالفرحة الغامرة بين ضلوعها إذ تكون في حضرته وتحس الحياة اكثر عمقاً وأغنى بهجة وسرورا وقد خيل اليها ان في مكنتها ان تدير الأيام بيديها.

وفي مكتبة البيت الوان شهية من الغذاء الفكري والثقافي تبين لنا كثيراً من نواحي النفس في الاجتماعيات والاقتصاديات والنفسيات وفي فنون الحياة [illegible] عام، منها ان السعادة التي توهمنا [illegible] في التحرر من النظم والقيود وفي اطلاق العنان للنزوات والبدوات جعلتنا نغفل ذواتنا وأبعدتنا عن ادراك مواطن الضعف فينا وحالت دون أن نشعر جيدا بالخصائص التي يمكن ان نسمو بها فوق

العدد ١٩

الثمن ٥ قروش

نظمي حسابات بيتك

من المهام التي يجب أن تضطلع بها ربة البيت ، مهمة تنظيم شئونه المالية تنظيماً يكفل للبيت حياة الرغد والاستقرار ، فميزانية البيت ناحية من أهم نواحي التدبير المنزلي — إن لم تكن أهمها — لأنها أساس إدارته وتدبيره .

وقد لا يتسع وقت الزوج لتدبير شئون البيت المالية ، فيكل الى الزوجة هذه المهمة ، ويعهد إليها القيام بأعبائها ، وأقول بأعبائها لأنها ليست بالمهمة الهينة اليسيرة ، بل إنها تحتاج الى كثير من الجهد والعناية ، بجانب ماتلتزمه من حكمة وتبصر . .

وإليك ياسيدتي أنموذجاً لميزانية بيت ، تخصص ربته لمصروفه ثلاثين جنيهاً شهرياً ، أبسطها بين يديك في هذا المقال ، لعلها ترشدك الى تنظيم ميزانيتك على ضوئها .

وفي هذه الحالة ، يجب أن تخصصي لك دفتراً صغيراً ، تقسمي صفحاته بعدد أبواب الإنفاق ، فتخصصي لكل باب صفحة تفصيلية ، والى جانب هذا « الدفتر التفصيلي » تستعينين بدفتر « إجمالي » ترحلين إليه مجمل ما في الدفتر الأول ، وهذا يعينك على إحصاء مصروفاتك إحصاءً دقيقاً ، ومقارنتها ببعضها في مختلف الشهور . . .

* * *

أما الاحتياطي الذي أشرت إليه في الميزانية ، والذي خصصنا له خمسة في المائة شهرياً من الدخل ، فهذا باب من أهم الأبواب التي يجب أن تنتظمها ميزانية كل بيت ، مهما يكن دخله ، وهذا المبلغ إنما يخصص لمواجهة المصروفات غير المنتظرة ، فان لم يكن هناك ما يستدعي إنفاقه خلال الشهر ، بقي هذا المبلغ الاحتياطي الى الشهور التالية ، دون أن يمس أو ينفق في غير الأبواب التي خصص لها

وكذلك سائر الأبواب التي تضمنتها الميزانية ، كالملبس مثلا ، فنحن خصصنا ١٥٪ شهريا للملبس ، أي لا بد من حجز هذا المبلغ شهريا من الدخل ، وإن لم تحتج في شهر من الشهور الى ملابس ، فتجمع هذه المبالغ شهريا حتى تتجمع فتكون مبلغاً كبيراً ، يكفي لسد حاجة الأسرة كلها

وهذا ما نطبقه في جميع أبواب الميزانية . . .

وإنك بتنظيم شؤون البيت المالية ووضع سياسة ثابتة لميزانيته تؤدين في ذلك وظيفة وزير المالية ، فان أخطأ وزير المالية اضطرب الميزان الاقتصادي وحدث الاحتكاك بينه وبين أقرانه أي اضطرب ميزان بيتك الاقتصادي وحدث الاحتكاك العنيف بينك وبين زوجك .

* * *

إن وضع سياسة مالية ثابتة لبيت دعامة من أهم الدعائم التي يقوم عليها هناؤه . . .

فلاتهملي ياسيدتي إعداد ميزانيتك في مطلع كل شهر ! . .

النسبة المئوية	باب الإنفاق	القيمة مليم	القيمة جنيه
٣٥ في المائة	المأكل	٥٠٠	١٠
١٥ »	للمسكن	٥٠٠	٤
١٥ »	للملبس	٥٠٠	٤
٥ »	مصروفات مدرسية	٥٠٠	١
٥ »	للخدم	٥٠٠	
٥ »	أدوية وعقاقير	٥٠٠	١
٥ »	إشتراكات في الصحف والكتب والنوادي	٥٠٠	١
٥ »	نور ونثريات	٥٠٠	١
٥ »	سينما ونزهة	٥٠٠	١
٥ »	احتياطي شهري	٥٠٠	١
	المجموع	—	٣٠

عبده متولي
دبلوم محاسبة

عالم القوى الغاشمة والدوافع الحيوانية العمياء . ومنها أن مظاهر الحياة المادية ألبستنا رداء مصطنعاً أخفى شخصيتنا الحقيقية وراء قناع خداع منع الآخرين من الوقوف على حقيقتنا ومنعنا من الوقوف على حقيقة غيرنا فزدنا جهلا بأنفسنا وبالآخرين . . ومنها أن التربية العائلية التي تسودها روح الاستبداد والتعسف تؤدي حتما الى غرس الاتجاهات المعوجة وخلق الاستجابات الشاذة في سلوك الطفل : وان معظم الحالات التي ترد على العيادات السيكولوجية توضح لنا التأثير الخطر الذي تركزه في نفسية الطفل البيئة العائلية التي يشيع فيها الفساد والشقاق وسوء التدبير

أما ركن التواليت فسفينة صغيرة من الوان الطيف في بحر من البلور أعجزها ثقل الحمولة عن المسير ، وحمولتها خام من العطور وخلاصة الزهور لو ألقي في مجرى النيل لكفى حواء من أدنى الوادي الى أقصاه حتى تشرف الدنيا على الزوال .

وحديثها الطبيعة الناعمة في هدوء السماوات تنظر اليك خلال أغصانها فتبارك برحمتها متاعبك وتمسح بيدها كل مافي نفسك من هموم وأغلال ، فتتركها وصفحة قلبك بيضاء .

وهي فوق كل هذا لطيفة في الانطواء على نفسها ، ذكية في الحرص على زوجها وأولادها وبيتها فكرها في غزارة عواطفها ، وذهنها في خصب أنوثتها ، وعقلها أقوى من أهوائها ، والصبر والقناعة والرضى والحكمة والهدوء والتأني فضائلها الرائعة التي لا ينفك زوجها ان يفخر بها على أترابها جميعا . . ويقول في هذا إنها سيدة بيت كاملة عاقلة ، وان كانت تكبره بسنوات إلا أنها بالروح والفكر صبية ، لا يشعر في غضون الاوقات التي يطويها معها انه متضايق من أمر أو ناقم على أمر أو راغب في أمر .

ما أسعدها ! . إنه في غير حاجة الى انسان ولولا عمله وقضاء حاجاته لما غادر البيت . انه في جو يستطيع ان يحيا فيه بسهولة حياة رقيقة موفورة حسناء . . أما هي فلاتزال منذ زواجها لليوم مضمضمة الحواس من هذا الهناء الذي منحها إياه والذي وفرته له . . ويكفي لديها ان ضمهما محراب واحد هو محراب الزواج المقدس . .

. . حقا أنها في جنة . . ؟

حملة ناعمة على الرجال



[لا عدالة دون مساواة . . تلك هى الغاية التى اجتمعت حولها الآمال .]

سادت الجمعيات النسائية فى هذه الأيام موجة من اليقظة والنشاط فأخذ أعضاؤها يراجعن دفاتر أعمالهن على أساس المطالبة بحقوق حاسمة وإصلاح كامل شامل . ولعل من أهم مظاهر تلك النهضة النسائية تلك الحركة التى قامت بها النساء فى استراليا منذ عام . فلقد عقدن العزم على محاربة طغيان الرجال والحملة على كل من يعترض سبيلهن فى شأن تلك المطالب ولقد عقدن لهذا الغرض اجتماعاً دولياً هاماً فى مدينة سيدنى حضرته مندوبات الدول المختلفة واجتمعت فيه الآراء على سن لائحة جديدة بالحقوق تكون بمثابة دستور يقرر ما للمرأة من حقوق

وقد ساد جو المؤتمرات توتر شديد مصدره هذه الشكايات التى تقدمت بها بعض مندوبات الشرق الأقصى من إنكار الرجال فى بلادهن لحقوق النساء فيها ، وهن يعتبرن أن العدالة مفقودة فى تلك البلاد مادامت المساواة غير محققة فيها ، ويذكرن أن المرأة الصينية على سبيل المثال مضت حوالى خمسة عشر عاماً تحارب فى صفوف الرجال احتلال اليابان لبلادهن قبيل الحرب الأخيرة وفى أثنائها ، وأن المرأة التى تعطى لوطنها دمها وحياتها ينبغى أن يقدر الوطن لها هذا كله

وقد لفتت هذه الحملة نظر كثيرات من المدعوات ، وحتى الرجال فى أستراليا قد عطفوا عطفاً شديداً على المؤتمر وصاحباته وبرز من بينهم بعض الرجال الرسميين يدعون الى إعطاء المرأة حقوقها كاملة غير منقوصة

والى القراء مجموعة طريفة من الصور التى أخذت فى أثناء انعقاد هذا المؤتمر .



[لعلها مؤامرة نسائية ضد الرجال وترى المؤتمرات بدون محاضر الجلسات]



[خطيبات المؤتمر يتحدثن عن الحرية والاخاء والمساواة ومن حولهن المدعوات ينصتن فى اهتمام .]

من أسرار الجمال

■ إذا كنت من أهل المدن فاختلسى بعض الأوقات لترحلى الى الريف حيث تجدين مياه الآبار اغتسلى بها ، فى هذا التغيير تجديد لنضارتك ، فقد لا تعلمين أن مياه المدن ، مياه جيرية تطفىء نضارة الجلد وخاصة إذا كنت تستعملين المواد الدهنية فى التجميل .

■ إذا أردت أن تريحى ساقيك فليكن ذلك بأن تمديهما بخفة وحاذرى من أن تربعيهما ، فان ذلك رغم كونه يضعف الدورة الدموية فانه يساعد على الأصابة بارتخاء الأعصاب

■ إذا أحسست برعشة الحمى تتمشى بين شفتيك ، فبلليهما بقليل من بيكربونات الصودا فانها فضلا عن أنها واقية من المرض فانها تمنع الآ...

● قد لا تعيرين وجود البثور الذى ... بشرتك أية أهمية رغم كونها دلالة واضحة على سوء عمل الغدد لا تتهاونى بل يجب استشارة الطبيب

■ وربما تدل التجاعيد الرأسية التى تتوسط العينين على قوة الارادة إلا انها مع ذلك ليست جميلة المنظر تعطى الوجه سناً أكبر ، إذن أزيليها بتدليكها بخفة من أسفل إلى أعلى باصابع جافة غير مدهونة بالكريم

■ إذا أصبت أصابة خفيفة فلكى تتحاشى بقاء آثار بالجلد فعليك أن تدهنى الجرح أو القرحة بماء Alilow بنسبة $\frac{1}{4}$ الى $\frac{3}{4}$ لتر من الماء

■ إذا مشيت مسافة طويلة وأحسست بآلام فى الساقين والقدمين فخذى فوطة ذات وبر كثيف ثم بليها بماء ساخن جداً ثم لفيها حول ساقيك وقدميك واضطجعى طويلا ما أمكن على أن تكون القدمان مرتفعتين قليلا .

أعصاب ثائرة

للدكتور حسن سيف النصر

تخطىء السيدة عند ما تظن أن اضطراب الأعصاب حالة تتركز فى الأعصاب وحدها . بل الواقع أنها تسمى وتنعكس على أعضاء أخرى فى الجسم كالقلب وقد أخذ يخفق ويضطرب والى الأمعاء وقد مستها الهزة العصبية فتقرحت والتوت . . وليس من شأنى أن أقول ان هذا الصداع المكبوت وهذا الأرق الصارخ وهذا الشحوب المائل قد يكون ظاهرة بارزة لهذه الأعصاب المتبرمة الشاكية . . بل قصدت أن أرسم لك كيف تطغى هذه الموجة العاصية على الجلد فتضمه وتصنيه وتضفى عليه لوناً باهتاً من الحزن الدفين .

الارتيكاريا

يخطىء من يقول ان كل الارتيكاريا ناتجة عن طعام لم يقبله الجسم ولم يستسغه . فهذه سيدة ما غيرت أكلها ولا شرابها وانما فاجأتها الارتيكاريا فى أبشع صورها وألوانها بعد حزن فادح مرير . مالنا نراها تتنقل من طبيب الى طبيب ومن دواء الى دواء ومن رجيم الى آخر كأن علتها لم يكد ينفع فيها طب الأطباء ولا علاج الأذكياء . . ما ضرها لو سألت نفسها . . أعصابى مضطربة ؟ وما ضرها لو تنكرت للحزن وتلقت الصدمة بقلب هادىء وادع . . ؟ وماذا ترى فى رحلة قصيرة مريحة لا يشوبها ألم لاذع أو ذكرى حبيب ولى . . ؟ أكاد أقول ان الارتيكاريا ستهبط رويداً رويداً وان الحالة العامة ستأخذ قسطها من النشاط والصحة . .

[البقية على صفحة ٣٨]



كلام الناس

للدكتور مصطفى الديوانى

١ : يادنيا الآلام ارحمينا ، ويا أغلال الصيف فكى القيد واطلقينا كل لحظة مرت منذ حلولك زادتنا الى الشتاء حنيناً ، وعزيز على أن أراك تملأ جو لياليك الساحر صراخا وأنيناً ، وأرى لزاما على أن أكون لك ناصحاً مخلصاً أميناً فأقول يا أيها الفصل الحبيب البغيض كن لنا هذه المرة سهلا عذبا . ولا تعلنها علينا من القيظ والشواظ حربا . وقانا الله وإياك من كلام الناس ومن شر الوسواس الخناس الذى يوسوس فى آذان الناس — فكم من همسة جاهلة أودت بحياة وخاصة إذا نطق بها لسان جدة أو حماة !

٢ : أى نعم ! كلام الناس . سوف يهمس أدعياء المعرفة فى أذنك أيتها الأم كلما انتاب طفلك إسهال حاد : ألا تنزعجى وان تقرى عيناً فانه البشير بظهور ضرس جديد أو ناب من جديد ! وسوف تنامين على أذنيك فى غفلة واستهتار وتقولين لنفسك فى غبطة الذى يحاول ادخال الطمأنينة الكاذبة الى قلبه : يالها من سنة حائرة جائرة ، كيف تسبب هذه الزوبعة والفوران وهى تشق طريقها الى خارج اللثة . رباه هل هذا ممكن . ثم يوسوس لك الشيطان مخلصاً للمرة الأولى أن أفيقى من غفلتك فتقولين أى غفلة فيقول لقد خدعك أحد أعوانى وهمسها فى أذنك نصيحة خاطئة فأوحيت اليك أن تصدقيه فلما رأيت طفلك يهوى الى الوادى السحيق أيقظتنى بقية من ضمير جئت ناصحاً أقول اجرى الى طبيبك لعله ينقذ طفلك — فتحملينه الى الطبيب والعين العزيزة تدمع وتبكى والغصن الذابل بين يديك يذبل وينزوى . وقد لا يجدى الطب . ولا ينفع الندم !

٣ : ولسوف تقول لك سيدة مجربة عندما يصاب ابنك باسهال الصيف : يابلهاء كيف تتركينه عاريا هكذا ، اكثرى من ملابسه الداخلية والخارجية ولفيه بالقماط واحزمى بطنه جيداً بحزام ضاغط من الصوف ففى هذا وقاية وعلاج . ثم اقفل نوافذ غرفتك وحولى الهواء المحيط بطفلك الى أتون مشتعل ليتمكن من مقاومة المرض .

ولو علمت تلك العجوز الشمطاء الحقيقة لعجبت أشد العجب . لقد كان الأجدر بها أن تقول : ضعيه فى ثلاجة يا ابنتى !

فتدهش الأم الصغيرة وتسأل متعجبة ثلاجة ؟ ولماذا يا أماه . فتقول السيدة المجربة : ألا تعلمى أن طفلك يفقد ماء كثيراً فى برازه المتكرر فاذا بالغنا فى تدفئته وتغطيته تصبب منه العرق وفقد ماء كثيراً من طريق جلده أيضاً والأجدر بنا ان نوفر ما يفقده الطفل عن هذا الطريق والا زاد جفاف أنسجته وأصبحت غير قادرة على مقاومة المرض لذا يجب وضعه فى أرطب غرفة بالمنزل وتخفيف ملابسه ما أمكن أو وضعه فى غرفة خاصة مجهزة بوسائل التكييف الهوائى الكهربائى كما تشاهدين فى بعض دور السينما بالقاهرة

٤ : وإذا كان بمنزلك إصابة بالتيفود وشاهدتك العجوز المجربة تشبعين هواء الغرف بقاتل الذباب وتعقمين البراز قبل إلقائه فى المرحاض صاحت فى وجهك ماذا تعملين ! لقد كنا فى الماضي نتوكل على الله ولا نعرف ماهية الميكروب الذى تخشينه هذه الأيام . والويل لك إذا صدقتها ! فان الجرثومة سرعان ماتنتشر بين أفراد المنزل تصليهم من العذاب ألواناً

٥ : ثم الويل للناس من كلام الناس ! كم أودت نصيحة جاهلة بحياة غالية . وما أسهل مايتقبل الانسان أمثال هذه النصائح وهو فى محنة يريد أن يتعلق بغصن واه ليصل به الى شاطىء النجاة . وسيان فى هذا الجاهل والمتعلم وأنا أرسل نصيحتى فى هذا السبيل الى كليهما فأحذرهما من كلام الناس !

لتسقط الرجعية

قال لى صديق إنكم تغالون فى حجاب المرأة وفى فرض هذه القيود والعادات وانكم بتقاليدكم هذه ترجعون بالفتاة الى قرون وأد البنات فما بقى إلا أن تئدوا بناتكم . فلماذا إلى الآن تحرمون خروج الفتاة وبروزها فى المجتمعات لتأخذ حظها من الحياة . أليست شريكة الرجل وقسيمته ؟

فتنهدت مستطيلا وقلت له لقد طاب لكم الخروج والسفور وطابت لكم المدنية ورميتم بفتياتكم وبناتكم الى السينما والحدائق والصالات فرمت لكم الحجاب وقذفت بنفسها فى كل مجتمع وتهالكت على مشاهدة حفلات السباق وجلست بجوار الرجل جنباً الى جنب وغزت حفلات الموسيقى واللهو واللعب .

فأجابنى وأى ضرر حدث؟

— أقول لك يا عزيزى أن تقاليدنا حرمت أن تقابل الفتاة ابن عمها وابن خالتها ولا أكون مغالياً إذا قلت إنها لا تجلس مع أخيها فى مجلس ولا تتحدث معه فى شأنه .

— فربت بيده على كتفى وقال هذه المغالاة يا عزيزى هى الوسيلة التى تدفع المرأة إلى الخروج وتجعلها تتطلع فى شوق ولهفة إلى هذا المختبىء البعيد عنها المحرومة منه ولن تهدم الوسيلة التى تدفعها إليه . ولو بحثت فى الأمر ودققت لوجدت للفتاة المقنعة هنات ومواضع ضعف فى أخلاقها قد لا تكون للفتاة التى وقفت على الحياة وخبرتها وعرفت صالحها ومواطن الضعف فيها . أما إنكم تقفلون بيوتكم على بناتكم حرصاً عليهن فهذا وباء وويل وقتل للانسانية وهدم للمجتمع الانسانى . ألست ترى معى هذه الأسر التى حالت بين بناتها وبين الشمس والهواء والثقافة والتعليم قد أصابها كساد فى زواجهن .

— فسكت طويلا دارت فيه رأسى دورة طويلة لم أفق إلا وأنا أوجه نظره إلى هذه الفتاة وهى تتأبط ذراع شاب قد جذبها إلى جواره جذبة قوية وقطع بها الطريق فى ضحكات ونكات .

ثم قلت له أليست هذه مدنيتكم ؟ بأى حق تسير هذه مع هذا الرجل وأى تقليد يبيح أن تخرج هذه مع هذا الرجل الذى عرفته مصادفة فى منزل أو معاكسة فى طريق أو فرصة فى حديقة ؟ أى شىء يفرضه هذا اللقاء غير ما وراءه من فساد ووبال وضحايا فى الأخلاق والشرف

وامتد بنا المسير وراءهما حتى جمعهما مجلس على شاطىء النهر فاستترا فى ظل شجرة وجلسا يتناجيان وينشدان الأحلام الكاذبة فسرنا سويا ورأينا هذه المناظر المتكررة المتشابهة ووجدنا سرباً من السيارات اتخذ من ظلال الشجر ستاراً وفى كل سيارة مجلس أنس وطرب . وبقينا نرقب هذا وأكرر على سمعه أحداث المدنية وأحداث السفور وما جنى الرجل على نفسه وأسرته من انقياده وراء هذه المدنية

— فسمع هذا وأخذ بمعصم يدى وقبض عليه قبضة شديدة . ثم قال يا أخى أنك لم تعرف المدنية بعد ؟

— فقطعت حديثه ، وقلت حقا إن هذه المناظر بريئة لا سوء فيها ولا فساد وهل هناك أسلم عاقبة من أن تترك الفتاة بيتها لتخرج مع صديق أو عاشق أو حبيب . واليوم هى معهـا وغداً مع أخرى . وهى كذلك بدورها ، وأظنك تقول انى لم أفهم المدنية بعد . حين رأينا أمس الفتيات وهن متأبطات أذرع الرجال فى حفلة الرقص وكذلك الحلقات المستديرة التى تتقارع فيها الكؤوس

— فقاطعنى بقوله « إنك لم تفهم المدنية بعد ؟» ليس ما تراه هنا من مظاهر المدنية ولا من المدنية فى شىء . بل المدنية بعيدة عنه وبراء منه

المدنية الحقة التى تنادى بها هى ذلك المظهر الثقافى والمظهر الاجتماعى النظيف من الرذائل والنقائص النظيف من تلك الحفلات البهيمية التى يتغلب فيها عامل العاطفة على عامل العقل

ألست معى تشاركنى الرأى فى فى وجوب تثقيف المرأة وإعدادها إعدادا صالحاً للبيت والمجتمع وهل هناك ضير أو ضرر فى تلك الثقافات المنزلية التى أوجدتها المدنية فى مدارس التربية النسوية وهل هناك حرج فى أن تتلقى ثقافة عليا فى الجامعات ليكون عندنا طبيبات يعالجن نساءنا ويكون عندنا محاميات ومدرسات وصحفيات يبثثن بآرائهن فى الصحف ويغذين المجتمع بثقافتهن وإرشاداتهن . ألست معى فى أن المرأة تساعد الرجل وقد ذكر لنا التاريخ كيف كانت المرأة سبباً فى براعة قائد أو فى نجاح معركة . فلم نحرمها هذا النور الذى نتمتع به ؟ ونقفل عليها الباب ولم نحرم الرجل مساعدتها والإصغاء إلى رأيها وتوجيهها ؟ أليس لها عند الرجل ذلك التأثير الروحى والتجاوب النفسانى .

أما ما رأيناه الليلة وأمس فليس من مظاهر المدنية فى شىء . فالمدنية لم تدع إلى الفساد ولن تدعو إلى الفجور والاستهتار . بل المدنية لها مبادىء سليمة عفيفة لو عرفناها على وجهها الصحيح لخرجنا إلى مظهر



لكل طفل منهم رقم ! ... حتى إذا عادت أمه من عملها عرفت مكانه فى يسر وسهولة واستلمته من المشرفات «الحاضنات» .. وبذلك استطاعت المرأة أن تعمل بجانب الرجل .. وهى آخر الأمر ستجد هى وزوجها ابنهما فى خير وعافية . هل سيكون فى مصر هذا النظام قريباً ؟

سليم المجتمع وكان لنا طابع طاهر برئ ولكن مما يؤسف له أن المدنية الحقة لم تعرف بعد .

ومضت الأيام وتوالت الشهور وضرب البعد بيننا بسور وكأنى نسيت لقاءه وكأنه نسى صحبتى حتى شاءت ظروف القدر أن القاه .

وسأقص قصة لقائى به . حدثنى قريب له وهو من أعز أصدقائى وأخلصهم لى فى الصحبة والمعاشرة . فالملى . لقد توفى والد صديقك كمال من شهور مضت ألم تذهب إليه تعزيه ؟

لقد كان هذا النبأ صدمة قوية فوجئت بها . وحز الألم فى نفسى . وكيف لا أكون بجوار صديقى وقت شدته وحزنه . فتخاذلت قواى . وقلت له ولكنى لم أعلم أما كان الأمر يدعو الى اعلامى . لقد صممت على عتابه لعدم مقابلتنا . ولكنك قلت ذلك فلزمنى العتاب وأصبحت مدينا له بهذا الواجب الأنسانى .

وكيف حاله؟ هل له أخوة صغار ؟ فقال لقد أصبح رب أسرة يعولها تتكون من ثلاث بنات كبراهن فى السادسة عشرة من عمرها ..

فقمنا وذهبنا اليه واعتذرت له ولكن إيمانه بالله طمأننى عليه فقد كان من الصابرين الصادقين . ثم ضرب البعد بيننا بسور وانقطعت أخباره عنى وانقطعت عنه أخبارى .

وذات أصيل ضمنى مجلس مع صديقى قريب كمال تحدثنا فيه عن الزواج ومشكلاته وكنت متشائما أعتقد أن الزواج مشكلة شائكة لا أجد لها حلا وأظن ان طباعى غير المرنة ورجعيتى كانت سببا فى هذا التشاؤم وانصرافى عنه عملا لا قولا فقد كنت دائم التفكير فى زوجة مثالية أفرضها وأرسمها ثم لا أجد لها وجودا الا فى مخيلتى . لأنى أفرضها من المقنعات المحجبات المتكفات فى الصوامع وكان طبعى لا يوافقنى على الزواج من هذه المقنعة التى لم أرها .

وحين أفرضها من السافرات المتمدينات كنت أرى نفسى تفر من هذا الصنف الذى اعتقدت أنه وباء لا زواج . وكم كنت أتمثل ليلة زفافى مع هذه المقنعة وكيف أصبر على هذه المفاجأة التى إن كانت من مصائب القدر تحولت ليلة الزفاف نورها وزهرها إلى ظلام وأشواك تنهار فيه أسرتان وإن كانت من حسنات القدر فكيف أصبر على هذا التقدير .

فقطع على الحديث صديقى وقال لى هناك كثير من البيوتات التى قد تجد فيها هدفك وغرضك لا مقنعة مقيدة محفوظة فى علبة أو ورقة يانصيب قد تكون رابحة أو خاسرة ولا سافرة مستهترة بل لها أدبها وأخلاقها وعفتها وكرامتها ولها مدنيتها البريئة الطاهرة . وإن وفانى لك يجعلنى أرشدك إلى مصاهرة كمال فى أخته

ثم افترقنا وتعاقبت الأيام وشاءت ظروف القدر أن تسير بى من جهة إلى أخرى . فهذه العائلة لا يوافق عليها والدى لأنها ليست عريقة فى الأصل وهذه لا أوافق عليها لأنى لم أر الخطيبة . وأخرى لا أخطبها لأنها مغالية فى سفورها ومدنيتها وكثرة خروجها . وهذه وتلك . حتى ضاقت الأرض ثم تذكرت قول صديقى عن أخت كمال . ولكنى وقفت أمام المشكلة فأنى لم أر الخطيبة . وهل يقبل كمال أن يجعلها تقابلنى . ترددت على زيارته وقد فهم كمال منى رغبتى وإن كنت لم أحادثه فى هذا الشأن ولكن زياراتى كانت تدل على رغبتى .

ولكن كمال الذى سمع منى هذى المدنية كيف يلجأ إليها ولكنه كان أعقل وأسمى فهو قد وافقنى كما وافقته على أن المدنية الحقة يجب أن تسود المجتمع . وأن الشعوب الراقية هى التى لها مدنيتها السليمة .

ولم يكن كمال من أنصار « الزواج العميانى » « الزواج بالبخت » أو بعبارة أخرى « الزواج الرجعى » الذى لا يرى فيه الخطيب خطيبته .

ولقد كانت ظروف القدر فى خدمتى فلم تجعلنى أخطب أخته قبل أن أراها ولم تجعله يخرج عن طابع هذا . لقد كانت ظروف القدر سعيدة جداً فقد عرفت خطيبتى بلا إحراج ورأيتها فى منزلها . وهى فتاة متمدينة لها ثقافتها وأخلاقها ودينها . ولها من مدنيتها طبع من طباع التقاليد القديمة فلا هى فى صومعة محروسة مقيدة لا تعرف الشمس ولا ترى النور ولا هى فى كل منتدى ومجتمع أو فى كل ملهى وحفل .

لقد صدق قول أخيها حين قال لى ليست هذه المظاهر التى نراها ونشاهدها فى حفلات السمر والرقص من مظاهر المدنية . ولكن المدنية هى الأخذ بقسط وافر من الحياة . هى الوقوف على الضعف الانسانى ليمكن استئصاله هى تلك الثقافات التى تعد الفتاة لأعداد نشء صالح . هى أن يرى الخطيب خطيبته قبل الزواج ليكون هناك الانسجام والتآلف . وما رأيت نفسى إلا وأنا أمد يدى أضع فى أصبع خطيبتى خاتم الخطوبة وتم لنا فى مجلسنا هذا ألفة وانسجام وتجاوب فى الأرواح خرجت طروبا وفى فكرى خطيبتى . وقد عاهدت نفسى أن أدعو إلى المدنية الحقة وأحارب بكل قواى الرجعية الغاشمة .

أحمد مرعى

أطفالنا كيف يتزينون ؟



إن اختيـار فستان سهرة أنيق أو آخر تواليت شيك لسيدة كبيرة أو آنسة شابة ليس بالأمر الشاق لأن المحـال مكدسة بالموديلات المختلفة التي تجعل مجال الاختيـار واسعا ومهمة الاقتناء سهلة ولـكن إعداد فستان لطفلك أو طفلتك قد يستنفد منك جهداً وتفـكيراً لأنك لابد أن تبحثي بين سائر الموديلات عن موديل يناسب فتاك أو فتاتك ولا بد أن تتخيرى من بين الألوان لوناً يتحمل الأوساخ ولا يبهت عند الغسل .

ولقد كتبت لنا فـكتوريا شامبل الاخصائية فى علم الأزياء بلندن تقول إن من الضرورى أن تلاحظ الأم سن طفلهـا عندما تهم بإعداد كسوة الصيف أو الشـتاء لأن لـكل سن ما يناسبها من الموديلات وما يليق لها من الألوان . فالفتيان فى السنة الأولى والثانية من أعمـارهم يحسن إلباسهم بنطلونات قصيرة بحمالات تمنعها من الترهـل والارتخاء تثبت من الخلف بأزرار سفلية . ولما كان الأطفال فى حداثتهم كثيرى الحركة ، قليلى الانتبـاه فان من الضرورى أن يقابل الموديل ضروريات السن فيعمل للبنطلونات فتحات سفلية تستطيع الأم بواسطتها أن تجيب حاجات طفلهـا دون حاجة الى تغيير ملابسه أو خلع بنطلونه .

وأما فى سن الخامسـة والسادسة فيمكن استبدال الحمالات بالأحزمة الجلدية التى تلف على الوسط ويمـكن استعمال البنطلونات الطويلة فى الحفلات والمناسبات دون الظروف العادية .

وتحدثنا السيدة شامبل عن ملابس الفتيات فتقرر بأن اختيارها أيسر من اختيـار ملابس الفتيان وهى تنصح الأمهات بأن يراعين عند اختيــار الموديلات أجسام طفلاتهن فان كانت الطفلة طويلة القامة فارعة القوام فيمـكن عمل فستان طويل لها على نمط فساتين السهرة وأما إن كانت بدينة أو قصيرة فيستحسن أن يكون فستانها قصيراً وموديله بسيطاً

وتؤكد السيدة فـكتوريا بأن حسن اختيار الألوان يعطى للفستان رونقاً وجمالا وان زركشة فستان أبيض بالبكات صغيرة من الورد البمبه أو الأزرق أو الأصفر يضفى عليه أناقة وسحراً . وأما عن أقمشة الفساتين فيحسن أن تكون قابلة للغســل كالحرير الطبيعى أو الأورجاندى أو الأرجنسنا . لأن ملابس الأطفال كثيراً ما تتسخ من أبسط الأشياء ، ولا ينبغى أن ننسى أن الطفولة فى أى زمان ومكان كثيرة اللعب فى البيت أو فى الحدائق حيث تعلق بثيابها القاذورات بسرعة فائقة .







ويعتبر كثير من الكتاب في مدن
من أمهات [illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible] أصبحت من طراز [illegible]

كما يشير كثير من علماء النفس إلى
أن هذه النزعة أكثر إلحاحاً عند الذكور .
فالذكر [illegible] يريد أن يثبت وجوده
وشخصيته بعد طفلا [illegible] شخصيته
مبكرة عن غيره فيعتبرون « البنطلون »
الطويل ويستعملون [illegible] والكرافتات
تشبهاً بالرجال ، وإن تقوية مثل هذه
النزعة مهم واجب لتنشئتهم نشأة فيها
رجولية وقوة وحياة . . .

جمالك في الريف

[illegible] في [illegible] ساحل وحده فإن لك في [illegible]
[illegible] و[illegible]شئت — متاعاً قد يفضل الساحل والبحر
ولذة قد لا تجدينها في أى مدينة من مدن البحار .

إنك ياسيدتى ستذهبين إلى الأسكندرية أو [illegible] من [illegible] الساحل ، ولن تغيرى من طريقة حياتك شيئاً كثيراً [illegible] ساعات الصباح التى ستقضينها في [illegible] أو [illegible] وقلما تستفيدين بالبحر ومائه ، وأنت في الليل ساهرة [illegible] وهناك كما كنت تفعلين تماماً في القاهرة .

أما في الريف فليس هناك حفلات راقصة ولا « كاباريهات » ساهرة ، ولا غيرها من بيوت المرح والهرج التى تفقدنا [illegible] ما كسبناه كل صباح من هواء البحر ومائه .

وفى [illegible] ستجدين [illegible] تنبية [illegible] الهدوء الذى تختص [illegible] الريف [illegible] و[illegible] .

[illegible] إذا أصبحت في الريف واخرجى مع الشمس [illegible] من شحم إن كان فيك شحم ، وتعتدل قامتك إن كانت في حاجة إلى اعتدال ، وسوف تمتلئ رئتاك بهواء الصباح [illegible] ، فذلك الهواء لن تجديه على الساحل لأنك [illegible] في [illegible] كعادة [illegible] المصطافين والمصطافات .

وفى [illegible] تستطعين [illegible] في المروج الخضراء بلا تكلف أو تذمر ثم تعودين إلى البيت فأ كلين أفضل طعام وتنامين في الظهيرة ملء جفنيك . . . في الريف أنت في إجازة من كل [illegible] مظاهرها الفارغة التى تهد الحيل في المدن أثناء [illegible] .

ولا [illegible] أن [illegible] الريف خصم لجمالك وتجملك ، فذلك أبعد ما [illegible] عما نريد أن نقوله لك ، فها هى ذى قد عادت من رياضة الصباح فنثرت أدوات تجملها عند قدمها وأمسكت [illegible] في [illegible]







[illegible] ... [illegible] روحها [illegible] أعضها [illegible] من [illegible] .

[illegible] ...

[illegible] على [illegible] ملعقة [illegible] دروس [illegible] لى ساقها فتزيل متاعبها بالكريم الأصيل ، ثم تدلكها فتطن ما قرأته عندنا في فترة الاستجمام والهدوء ، وتستعيد [illegible] ساقيها جمالها الذى فقدته في القاهرة أو في مدن [illegible] .

[illegible]

المرأة حول العالم

[illegible]
المرأة في [illegible]
[illegible]
[illegible]
الفرنسية [illegible] كل هذه
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]

وقد [illegible]

[illegible]

أول الأمر إلى الآنسة [illegible] برنار وهي شابة في التاسعة [illegible] من عمرها . نالت [illegible] ودبلوما في فن [illegible] وكانت [illegible] ماوصلت إليه . وقد [illegible] .

— [illegible]

— إني لا أعتقد في الزواج المبني [على الحب] في أيامنا هذه . فإذا تحاب شاب وشابة سرعان ما تعترض [طريقهما] الصعوبات [illegible] على [illegible] أحلام [illegible] وقتنا الحاضر [illegible] على [illegible]

من باريس



الشخصيات التي تعترض المرأة الفرنسية

رسالتنا الخاصة

[illegible]
[illegible]
[illegible]

[illegible]
[الحياة] بمنظار أسود وأرى أن سبب تشاؤمك هذا عائد إلى أن الأفق الدولي مازال معتما ؟

— [ليـ]ـس هذا الذي يقلقني لأن [illegible] لحياة هنيئة ناعمة . إني أحدثك هذا الحديث وأنا واثقة مما أقول . فعندما اشتعلت نار الحرب الأخيرة كان لي من العمر إحدى وعشرون سنة وعلى الرغم من الأهوال التي شاهدتها بقيت رأسي [illegible] على [illegible] لأن [illegible] جابهت المرأة الفرنسية صعوبات [illegible] لها مثيل وتغلبت عليها بفضل [illegible] من شجاعة وإقدام وصبر وأناة وقد قاومت العدو المحتل وغلبته على أمره وشاركت الرجال في ميادين القتال وبرهنت على أنها لاتقل جرأة وشدة احتمال عنهم .

— ومارأيك في النشاط المهني بالنسبة للمرأة ؟

— [illegible] وخاصة في وقتنا الحاضر . ولست في [illegible] أن [illegible] المرأة [illegible] في [illegible] لأن [illegible] في [illegible] . ولكني أرى أن تبق المرأة في منزلها بعد الزواج فإن المهام الملقاة على عاتقها والمسئوليات الجسام التي تنتظرها تحول بينها وبين ترك المنزل للعمل خارجه .

— ولكن كيف [illegible] ذلك وأنت تعلمين أن دخل الزوج لايكفي للصرف على منزله ؟

— إني لا أمانع في أن تشتغل المرأة وهي في منزلها فقد أنشيء أخيراً مركز للتوجيه المهني غرضه مساعدة ربات المنازل على إيجاد طريقة لسد حاجات أسرهن مع زيادة الإنتاج الوطني .

— وماهي النصائح التي يسديها هذا المركز للمتزوجات ؟

— [illegible]

— [illegible] ولكن لي سؤالا أخيراً أرجو أن تجيبي عليه بصراحة : يقول بعض [illegible] الحرية التي تتمتع بها المرأة اليوم جعلتها موضعاً للنقد والتخوف ؟

— إن ما تقوله ينطبق على عدد قليل من النساء . ولكن هذا الخروج على الأوضاع المألوفة ليس بجديد علينا . فقد وجدت نساء في مختلف العصور ثرن على التقاليد وجلبن على أنفسهن المذلة والعار غير أن الغالبية العظمى مازالت على جانب عظيم من الأخلاق الجيدة وقوة شخصية .

أندريه اميبل



٤ ٣ ٢



١

استغنى عن الطبيب .

لا نقصد بالاستغناء عن الطبيب إلا أن نلفت نظرك إلى أشياء يستحسن أن تعرفيها عند أوقات الشدة إذا عز عليك الطبيب ، ومن الأشياء التى قد تحتاج اليها ولا يسعفنا وجود الطبيب هى عملية إعطاء الحقن

وهى عملية كما تبدو فى الصور المنشورة على هذه الصفحة بسيطة لا تحتاج إلا الى شىء بسيط من الدقة والمران

توجد ثلاثة أنواع من الإبر :

١) الابر التى تعطى فى الوريد وهى تعطى عادة فى وريد الذراع ولا يقوم بعملها إلا الطبيب نفسه .

٢) الابر العضلية وتعطى فى العضل وغالباً فى عضل الردفين . والأفضل أن تقوم إحدى الممرضات بعملها .

٣) إبر تحت الجلد وهى تعمل غالباً فى الفخذ ويمكن لأى كان أن يعملها إذا اتبع التعليمات التى نعطيها له على هذه الصفحة .

قبل أن تقومى بإعطاء إبرة اغسلى يديك جيداً .

١ — أعدى على مائدة صغيرة مغطاة بغطاء نظيف الأدوات الآتية

وعاء من الصاج المطلى — الحقنة الابرة وبداخلها قطعة السلك الدقيقة كحول درجة ٩٠ — قطن معقم . اغلى فى قليل من الماء الحقنة وهى مفكوكة يجب ان يغلى الماء لمدة خمس دقائق على الأقل . امسحى يديك بقطنة مغموسة بالكحول . هذا الاحتياط الأخير لابد منه لتضمنى خلو يديك من [illegible] بالجراثيم .

٢ — ليس من الضرورى استعمال الملقط لتركيب الحقنة ، امسكى القصبة من الخارج والكباس من المقبض ادخليه فى القصبة .

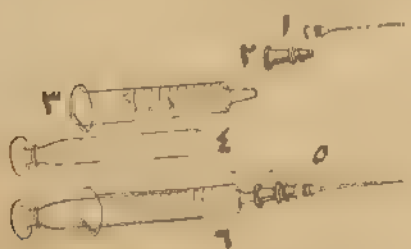
٣ — [illegible] الابرة من قاعدتها الغليظة . [illegible] باصابعك ركبى الابرة فى القصبة ثم ضعى كل هذا فى الوعاء

٤ — [illegible] الأنبوبة التى تحتوى على المصل وابردى جزءها المدبب من العنق ثم اكسريه بيدك بعد أن تضعى بين الزجاج وأصبعك قطعة من القطن لئلا تجرحك شظايا الزجاج

٥ — ٦ — املأ القصبة اغمسى طرف الابرة فى الأنبوبة التى تحتوى المصل واجذبى الكباس ، احرصى على ان يبقى طرف الابرة [illegible] فى [illegible] . [illegible] فقاعات هوائية فى القصبة اطرديها [illegible] الحقنة رأسياً والابرة الى [illegible]

٧ — أعيدى وضع [illegible] الوعاء وادعكى الجلد بقطعة من القطن مغموسة بالكحول لتعقيمه [illegible]

٨ — اضغطى على الجلد باصبعى يدك اليسرى واغرزى الابرة [illegible] واحدة وقوية فى [illegible] بين اصبعيك . بحيث تكون الابرة [illegible]



(١) الابرة	(٤) الكباس
(٢) قاعدة الابرة	(٥) سلك دقيق
(٣) القصبة	(٦) الحقنة بعد تركيبها



٩



٨



٧

آداب المجتمع

لسنا ندري ما الذي دعانا الى إهمال بعض العادات الحميدة وخاصة [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

الصيف ؟



ومن منا لم يقع فريسة لحديث تليفوني طويل كانت صاحبته سيدة أو آنسة لاهم لها سوى قطع الوقت [illegible] مشقة الخروج من المنزل . إن الحديث التليفوني [illegible] لا تتعدى ثلاث دقائق



[illegible]



[illegible]



[illegible]

نحسن استقبالهم والا شعروا [illegible] لا نرغب فيهم ولشد ما [illegible] هذا الشعور .

[illegible] الحميدة والا نهملها بداعي رفع الكلفة والبساطة . لأن الشرق يتوقع منك أن تبالغ العناية به فإن لم تفعل ظن بك تقصد إهانته .

[illegible]



[illegible] علينا أن [illegible] لاسيما ان [illegible] قوية قد تكون غير [illegible] إلا [illegible] تؤثر على تصرفات الشخص ولو بعد عشرات السنين .

[illegible] قدوة صالحة يقتدى بها ونوراً [illegible] .





ويجب أن تدخل الابرة أفقياً تحت الجلد

[illegible] تحقق المفصل

احرصي على مسك قاعدة الابرة بيدك اليسرى حتى لا [illegible]

[illegible]

[illegible] الابرة [illegible]

إلى تشطفي بها ماء وتضغطيه عدة مرات . ادخلي السلك المعدني الدقيق في الابرة [illegible] الحقنة والابرة في [illegible] .



على هذه الصفحة عدد موديلات لفساتين بسيطة لاتخلو من الجمال وتصلح للبلاج والريف .

مسابقة العدد

إن كنت تطمعين فى واحد من هـذه الفساتين فبنت النيل تهىء لك الفرصة للفوز به اختارى الفستان الذى يلائمك وارسلى مقاساتك إلينا . ولاتنسى أن تكتبي على الظرف من الخارج « مسابقة الموديلات »

نتيجة مسابقة العدد الماضى

كان الفستان الذى حاز أكبر عدد من الأصوات هو الفستان رقم (١٠) وقد فازت به السيدة ا . لمى ٣٣ شارع سليم الأول بالزيتون مصر .

وقد فازت بيترون نفس الفستان الآنسة ثريا سالم محمود بمدرسة المنصورة الابتدائية للبنات .






٧
٦
٥
٤

إصنعى فساتينك بنفسك



تكاد مجتمعاتنا تصبح معرض للأناقة والجمال فأنت فى زيارة صاحبة أو فى حفل تتناولين الشاى أو فى عرس صديقة أو نزهة تحيط [illegible] على إناقتك ، وأظهر ما فى أناقتك [illegible] كان [illegible] الخدمة و[illegible] الجوهر و[illegible] كان حديث الحفل ، وكان الحديث فى اليوم الثانى منصباً على جمال هذا الفستان وتفصيله الرائعة التى يريد الجميع تقليدها ..

ستقول بعض صديقاتك لابد أنه من موضات باريس التى جاءتك رأساً دون وسيط ، وستقول أخرى إنه قد حيك عند أحسن وأعظم خائطات القاهرة ، وقد يرتفع إعجاب الناس بالفستان فيرتفع ثمنه فى مخيلتهم أما أنت فستمتلئين إعجابا وزهوا وكبراً بهذا الفستان الذى شغل الناس فى الحفل وكان مدار حديثهم بعض أيام ، وستتقدم صاحباتك راجيات منك أن يقترضنه ليخطن مثله عند خائطاتهن !

وسوف تثيرين اعجابهن ودهشتهن مرة أخرى حين يعلمن أنك صاحبة هذه الصناعة التى لفتت الأنظار إليك ، وسيغرن منك غيرة لطيفة محببة ، وسيذكرك الأزواج فى البيوت على اعتبار أنك قدوة ومثل ، وأنك مدبرة فنانة ، فلا تضيعى هذه الفرصة واتطرى [illegible] فى أسهل وأدق الطرق لتفصيل فستان أنيق .

ولا تتضى إذا أسأت فى أول فستان فكل سىء يمكن إصلاحه ولا بد أن تمرنى من الكمال بالدقة والمران .

ولا تطلب « بنت النيل » من دارسات هذا الموضوع إلا فهمه أولا ثم تطبيق مافهم على العمل تطبيقا يلزم له الحذر حتى لانخطىء فيما نعمل ، وإذا نجحت فى أول [illegible] فلن تعودى إلى أى خائطة أخرى وسوف تشترين بأجر الخائطة فستاناً آخر فتضربين عصفورين بحجر واحد فإلى العمل بتؤدة وعناية ...



ابدأى بعمل الباترون على مقاساتك ثم ضعيه على القماش بحيث يكون القماش مثنيا ، ثم قصيه كما فى شكل (١)



[illegible] كما فى شكل (٢)



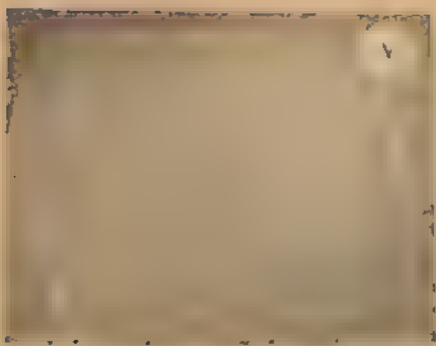
[illegible] كما فى شكل (٣)



قدى القماش مع مراعاة ترك عدة من السنتيمترات مقداراً للخياطة كما فى شكل (٤)





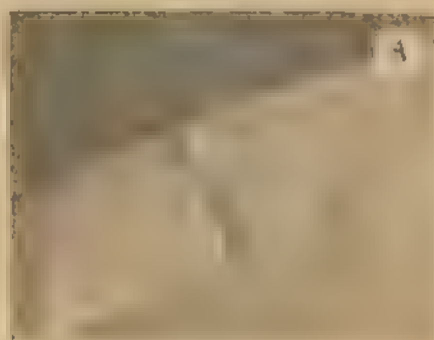


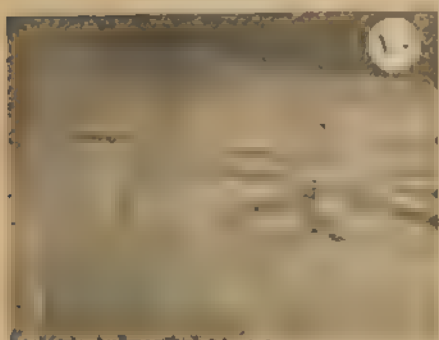
[illegible]

[illegible] شكل [illegible]

[illegible] كما هو لأن هـذا الخيط هو [illegible] بين لك حدود الباترون أنظرى شكل (٧)







[illegible]

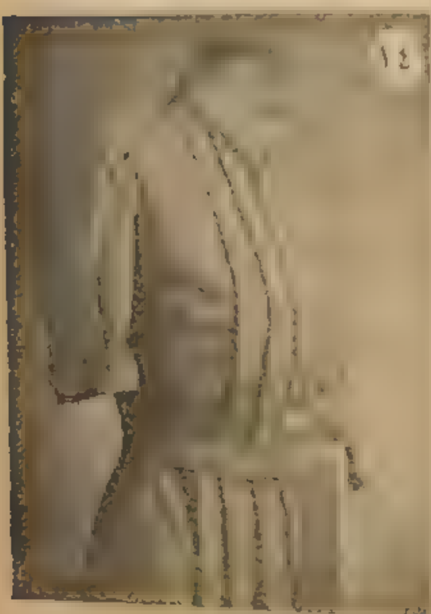
[illegible]

[illegible] وكذا [illegible]









١١ — [illegible] على [illegible] كما فى شكل (١١)

١٢ — اقفلى الأجنـاب وكذا اشبكى الظهر (١٢)

١٣ — اقفلى الأمام والأجناب كما فى شكل (١٣)

[illegible] السكول وكذا الاكمام كما فى شكل (١٤)

وبعد ذلك ياسـيدتى يمكنك تمكين الفستان بعد فصل أجزائه عن بعضها ليسهل عليك التمكين وبعد تمكين [illegible]

جيل جديد

كنت أملك عمارة فاخرة ، ناطحة سحاب فى حى أرستقراطى ، ما أجمل الجاه

وألذ السلطان ، كانت تقف عربتى بالباب فيتسابق الخدم والحشم الى خدمتى ، ما أسرع ما ترتفع الأيدى الى الجباه لتحيتى وما أسرع ما ... عم محمد البواب بعمامته ال... ليفسح الطريق ويستحث المصعد فى الهبوط ، ثم يتعجل الثوانى فيصعد السلم وهو يصفق بيديه ويصيح قائلا « الهانم صاحب البيت جه » ثم يفتح باب المصعد ويحنى قامته الطويلة حتى يتقوس ظهره وأدخل أنا وحولى كل هذه العظمة والأبهة فارفع رأسى وأشعر كأنى أرتفع الى السماء ، أو لست صاحبة كل هذا الملك العريض !؟ ويشاء حظى العاثر أن تندلع نيران الحرب ويرتفع ثمن العقار بشكل يذهل العقل ، وتقدم الى الوسطاء بعروضهم السخية وكلماتهم المغرية فأعوانى الشيطان وأطمعنى فى الربح وقبلت البيع ، أبدلت عمارتى المحبوبة ببضع مئات من أوراق ملونة صدرت عن البنك الأهلى ، أخذتها من المالك الجديد وأودعتها بيدى فى البنك من جديد ، ألا قاتل الله الطمع حتى فى الربح الحلال .

لازلت مع الأسف الشديد من سكان عمارتى سابقاً ، ما أعظم الفرق بين الأمس واليوم ! أين من كانوا يتسابقون لخدمتى ، أين القوة المغناطيسية التى كانت ترفع أيديهم الى جباههم فى سرعة خاطفة ، أين ما كانوا يحيطوننى به شخصى من ... من أين جاءت هذه النفخة الى عم محمد البواب فيجلس هكذا ورجله فوق الأخرى تكاد تسد الطريق !..

أين المصعد ياعم محمد ... شويه لما ينزل » ... وأخيراً أسلم الله أمرى وأصعد سلم ناطحة السحاب الى الدور السادس !

وهكذا تسير الحياة عندنا من محمد البواب الى من هم أعلا منه وأعلا حتى نقضى على نظرية « أكل العيش عايز كده » ومعنى كده هذه ... يجب أن تتملق من بيده النفوذ ... زال عنه تنفض من حوله !

سيدتى القارئة : علمى طفلك ... كلمة رجل إن الرجل هو الذى يعرف كيف يحترم نفسه قبل أن ... رئيسه وكيف يحتفظ بكرامته ... تقسو عليه ظروف الحياة .

إن مصر فى أشد حاجة الى ... جديد مثل هذا الصنف من الرجال وفى يدك أنت تكوين هذا الجيل وإعداده .

« ر . لطفى »







من باريس





الى بنت النيل

[illegible]



شئ من الايضاح

تناولت الفيتامين (أ) و (ب) والأغذية الغنية بها .
وسأتناول هنا أنواع الفيتامينات والأمراض الناشئة عن نقصها في الغذاء اليومى

فيتامين (C)

يعرف هذا الفيتامين بأنه الفيتامين المضاد لمرض الاسقربوط إذ أن نقصه فى الغذاء اليومى يؤدى الى مرض الاسقربوط المعروف بداء الحفر وتنحصر أعراضه فى التهاب اللثة وادماتها وقبول النزيف من أى جزء من أجزاء الجسم ويصاحب ذلك سقوط الشعر والاسنان والتهاب المفاصل . .

ومصدر هذا الفيتامين أنواع الأغذية ... وخاصة عصير البرتقال ثم يلى ذلك التفاح والموز

وعندما تفكر الأم الأمريكية فى الفيتامين يتجه فكرها الى عصير البرتقال ومدى أهميته

وأهم الخضروات فى احتوائها على هذا الفيتامين الطماطم والكرنب

وعصير ليمونة واحدة وبرتقالة كبيرة أو موزتين أو نصف فنجان عصير طماطم تكفى للانسان البالغ من مدة الأربع وعشرين ساعة . .

وهذا الفيتامين يتلف بالحرارة وخاصة عمليات الطهى المنزلى

فيتامين D

يعمل هـذا الفيتامين على نمو العظام والأسنان وترسيب المواد المعدنية فيها . .

وغياب هذا الفيتامين أو انعدامه فى الأغذية يؤدى الى اصابة الأطفال بالكساح ولين العظام وتسوس الأسنان

وتحتاج الأم والحامل الى هـذا الفيتامين ... عظام طفلها أو جنينها .

ومصدر زيت كبد الحوت والاسماك و ... وتحتوى ... على كمية عزيزة فى هذا الفيتامين ... من زيت كبد الحوت أو ... واحدة تكفى للشخص ... الأربع والعشرين ساعة

وتجب الإشارة هنا الى أنه يمكن توليد فيتامين (D) بالجسم إذا تعرض الشخص لأشعة الشمس أو للأشعة فوق البنفسجية ... المادة الدهنية التى تحت سطح الجلد تتحول الى هذا الفيتامين . .

وهنا يتضح ما للحمامات الشمسية من الفائدة الكبيرة للانسان وخاصة الأطفال . .

فيتامين (E)

يعمل هـذا الفيتامين على ... الأم والمحافظة على ... الجنين ... لأن ... قدرة على الاخصاب

وعدم هذا الفيتامين أو نقصه فى الغذاء يؤدى الى ... الذكور و ... عند

... نبات القمح مصدر عظيم لهذا الفيتامين وكان المصريون القدماء يعرفون هذه النظرية ويدل على ذلك النقوش المرسومة على معبد رمسيس الثالث فقد صوروا إله التناسل وتحت قدمه نبات القمح

و ... زيت ... و ... لا بأس بها الفيتامين (ع)

... من الأغذية ... وكلوا أغذية متنوعة لتحصلوا على جميع الفيتامينات المطلوبة للجسم يومياً . .

طاهر حسن دوة



فخذة روستو بالبطاطس

المقـــــــادير

١ فخذة ضأن	عصير بصل
٤ فص ثوم	ملح وفلفل
$\frac{1}{2}$ رطل سمن	$\frac{1}{2}$ أقة بطاطس صغيرة

الطريقـــــــة

١ — تجهز الفخذة بإزالة الجلدة السطحية الموجودة عليها الأختام الحمراء ثم تغسل وتجفف وتكسر عظمه الورك .

٢ — تتبل بالملح والفلفل وعصير البصل وتغرس بها فصوص الثوم على مسافات متباعدة .

٣ — توضع فى صينية مدهونة بالسمن مع مراعاة أن يكون سطحها الدهنى لأعلى ويصب عليها مقدار السمن

٤ — توضع فى فرن شديد الحرارة لمدة $\frac{1}{4}$ ساعة ثم تهدأ النار ليتم نضجها فى حرارة متوسطة مع مراعاة رشها بالسمن المتخلف فى الصينية من حين لآخر طول مرحلة النضج حتى لاتجف اللحم وتترك فى الفرن حتى تنضج



ء... ويمكنك إختبار ذلك بوضع سيخ رفيع أو سكين داخل اللحم وملاحظة السائل الخارج منها فإن كان أبيض اللون دل ذلك على النضج واحذرى جفافها .

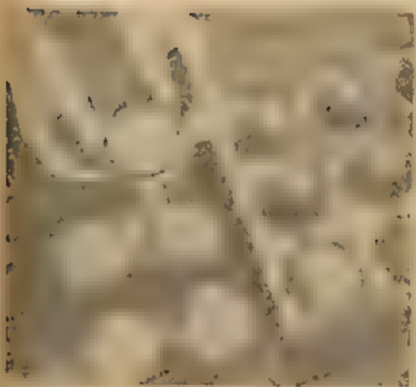
٥ — تسلق البطاطس لنصف سلق وتقشر وتتبل بالملح والفلفل ثم توضع فى الصينية مع اللحم فى نصف مرحلة النضج حتى تنضج مع اللحم .

... رج من الفرن وتوضع فخذة اللحم فى طبق مستطيل وحولها البطاطس وتجمل بالمقدونس . وقد يفضل أحياناً وضع البطاطس بمفرده بعيداً عن اللحم .

٧ — يصفى السمن الزائد بالصينية ويضاف مقدار فنجان شاى من الماء إلى المواد المتخلفة من اللحم بالصينية ويرفع على النار ويقلب الجميع حتى يغلى ويتبل بالملح والفلفل ثم يصب حول فخذة اللحم عند غرفها كصلصة لها أو أحياناً توضع هذه الصلصة فى الوعاء الخاص بهما وتقدم على انفراد مع اللحمة .

كعك الكريز

المقـــادير



٢ ملعقة كبيرة زبدة
$1\frac{1}{2}$ ملعقة كبيرة سكر بودرة
١ بيضة
١ ملعقة متوسطة عصير ليمون
٢ ملعقة كبيرة من دقيق
$\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة خميرة بكنج بودر
١ أوقية كريز مسكر
$\frac{1}{2}$ أوقية قشر لارنج أو برتقال مسكر

الطريقـــــــة

١ — تضرب الزبدة جيداً حتى تصير خفيفة ، ثم أضفى السكر تدريجياً جزءاً بجزء مع الإستمرار فى الضرب حتى يصيرا كالقشدة .

٢ — تضاف البيضة المربوبة وعصير الليمون ويمزج جيداً ثم اضيفى الدقيق وأخيراً الخميرة .

٣ — يضاف الكريز وقشر اللارنج المسكر بعد تقطيعه قطعاً مناسبة ويمزج بالخليط السابق .

٤ — توضع العجينة فى قوالب صغيرة مزخرفة من الورق بشرط ألا يملأ أكثر من نصفها فقط بالعجينة .

٥ — تخبز فى فرن حار لمدة ١٠ دقائق .

٦ — تخرج من الفرن وتترك حتى تبرد تماماً ويمكن زخرفة سطح كل كعكة بقطعة من الكريز المسكر .

بودنج الكعك بالكستردة والفواكه

وهو صنف من أصناف الحلوى [illegible] والحفلات [illegible] بقايا [illegible] الكعك أو البسكوت الموجودة [illegible] أو المتخلفة من حفلات الشاى .

وإذا لم يكن لديك هذه البقايا من البسكوت فقومى بعمل الكعكة الاسفنجية [illegible] : —

مقادير الكعكة الاسفنجية :

٥ [illegible]
½ ملعقة شاى صغيرة بكنج بودر
٣ ملاعق كبيرة سكر [illegible]
٣ ملاعق كبيرة دقيق
١ ملعقة سمن [illegible]
[illegible]

الطريقــــــة

١ — [illegible] ويضرب [illegible] دقائق [illegible] إليه السكر وتستمرى فى الضرب حتى يصير مزيج [illegible] جدا .

٢ — [illegible] الدقيق بالخميرة ثم يضاف جزءاً بجزء إلى المزيج السابق مع [illegible] خفيف جدا بالملعقة واجتنبى الضرب فى هذه المرحلة وإلا فسدت [illegible] وأخيراً يضاف مقدار السمن السائح .

٣ — تدهن [illegible] بالسمن [illegible] بالدقيق ثم يصب فيها العجينة وتوضع فى فرن [illegible] حتى [illegible] .

٤ — [illegible] على منخل سلك وتترك حتى تبرد [illegible] الكعك [illegible] فى اليوم السابق لعمل البودنج .

[illegible] ابدئى بإعداد البودنج والكستردة بالطريقة الآتية :

مقادير البودنج	مقادير الكستردة
[illegible]	١ رطل [illegible]
فواكه طازجة [illegible] (موز ، برتقال ، فراولة أو فواكه محفوظة)	[illegible]
[illegible] كوب شراب برتقال أو أى شراب [illegible] .	سكر [illegible]
٣ ملاعق كبيرة [illegible]	[illegible]

طريقة عمل الكستردة :

١ — يكسر البيض ويمزج معاً بالشوكة مع مراعاة [illegible] حتى لا تتكون فقاقيع ثم يصفى فى مصفاة سلك ويضاف على اللبن [illegible] .

٢ — يرفع على النار فوق حمام مائى مع التقليب المستمر [illegible] [illegible] ويستمرى فى التقليب حتى يتماسك قوام الكستردة ويصير سمكها كافياً لتغطية ظهر الملعقة ثم تحلى بالسكر ويضاف إليه الفانليا وترفع بعيداً عن النار .

٣ — تترك حتى تبرد مع ملاحظة التقليب بين حين وآخر حتى لا يتكون لها سطح وتترك جانباً لحين استعمالها .

ثم ابدئى بعد ذلك بإعداد البودنج كالآتى :

١ — احضرى طبق [illegible] وضعى فيه [illegible] من [illegible] حلقات أو فراولة أو أى فاكهة [illegible] .



٢ — [illegible] الكعكة [illegible] نصفين [illegible] سطح كلاهما بأى نوع من المربى .

٣ — يوضع أحد النصفين بعد تقطيعه فى الطبق مع مراعاة أن يكون السطح المغطى بالمربى ملاصقاً للفاكهة الموضوعة أسفل الطبق ثم يعمل بالكعكة شقوق بالسكين وتسقى بقليل من شراب البرتقال أو الفراولة .

وإذا استعملت الفاكهة المحفوظة فيستعمل شرابها وتترك المدة الكافية حتى تتشرب الكعكة لأكبر كمية من الشراب .

٤ — توضع طبقة أخرى من [illegible] الفاكهة [illegible] فوق الفطير بشكل منظم ثم ضعى فوقها نصف الكعكة [illegible] واعملى بها شقوقاً وتسقى أيضاً بالشراب كما حدث فى المرة الأولى .

٥ — عندما يصبح الكعك غير قابل لامتصاص أى سائل آخر [illegible] باحتراس للتخلص من أى سائل زائد .

٦ — تصب فوقه الكستردة السابق عملها وتترك حتى تجمد تماما .

٧ — [illegible] الطبق بالفواكه الطازجة أو المحفوظة فى العلب ويمكن [illegible] استعمال الكريمة المحفوظة المحلاة بالسكر أو الفستق فى زخرفة البودنج مع مراعاة سلامة الذوق فى هذه المرحلة .

« باتونساليه »

المقادير	
[illegible]	١ [illegible]
[illegible]	١ [illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible] من السمسم

الطريقــــة

١ — [illegible] جيداً مع الملح

٢ — [illegible] ثم يضاف إلى الزبد بالتناوب مع اللبن ويعجن حتى [illegible] وقابلة [illegible]

٣ — [illegible] ثم تقطع بالسكين إلى [illegible]

٤ — [illegible] قطع العجين ثم تغمس فى السمسم

٥ — [illegible] فى صاج مدهون [illegible] وتخبز فى فرن متوسط الحرارة

طعامك فى يونيه

الأحد أول يونيه
كفتة اللحم بالدمعة ، محشو باذنجان وطماطم ، سلطة خضر ، بلح الشام

الاثنين ٢ يونيه
كستليته مشوية ، تورلى ، أرز مفلفل ، سلطة خضر ، فاكهة

الثلاثاء ٣ يونيه
بفتيك ، خضر سوتيه ، محشو ورق عنب ، سلطة زبادى ، الماظية فراولة

الأربعاء ٤ يونيه
كبده وكلاوى مشوية ، دقية قرع ، مكرونة اسباجتى ، سلطة خيار ، فاكهة

الخميس ٥ يونيه
روستومفروم ، فاصوليا خضراء مكورة ، أرز مفلفل ، سلطة خس ، فاكهة

الجمعة ٦ يونيه
صينية باذنجان بالصلصة البيضاء مكرونة بصلصة الطماطم ، سلطة خضر ، قالب الكريمة بالفراولة

السبت ٧ يونيه
دجاج محمر ، دمعه ، كشك ، سلطة خضر ، فواكه

الأحد ٨ يونيه
جلانتين اللحم ، دقية باميا ، أرز مفلفل ، سلطة خيار ، فاكهة

الاثنين ٩ يونيه
مخ بالبيض والبقسماط ، مكرونة بالصلصة البيضاء ، باذنجان مقلى مع سلطة زبادى ، بودنج البابا

الثلاثاء ١٠ يونيه
كفته اللحم ، مسقعة باذنجان ، أرز مفلفل ، سلطة خس ، الماسية الفراولة

الاربعاء ١١ يونيه
لسان بارد ، فاصوليا مكمورة ، أرز مفلفل ، سلطة خضر ، فاكهة

الخميس ١٢ يونيه
قرع بالصلصة البيضاء ، مكرونة بالعصاج ، سلطة خيار ، كسترده بالكرملة

الجمعة ١٣ يونيه
روستو بالبيض ، بطاطس محمر ، ضلمه منوعة ، سلطة زبادى ، فاكهة

السبت ١٤ يونيه
كفته محمرة ، دقية باميا ، أرز بالشعرية ، مخلل ، فاكهة

الاحد ١٥ يونيه
أرانب محمرة ، ملوخية ، دمعة ، أرز مفلفل ، فاكهة

طريقة عمل الجبنة البيضاء

المقـــادير

١٠ أرطال لبن حليب .

½ فنجان قهوة منفحة (حيوان) وتؤخذ عادة من العجل اللبانى أى الرضيع .

الطريقـــة

١ — يدفأ اللبن ثم ينزع بعيداً عن النار واجتنبي اغلاء اللبن .

٢ — اضيفى المنفحة وقلبي بسرعة حتى تمتزج جيداً باللبن ثم يغطى الإناء باحكام ويوضع فوقه أيضاً فوطة أو قطعة قماش نظيفة لكى يحتفظ اللبن بحرارته ويترك لمدة ½ ساعة بالضبط .

٣ — يزال الماء من فوق اللبن ويترك ليبرد تماماً من ٤ — ٥ ساعات أو أكثر .

٤ — يوضع فى شاشة مستطيلة وتعلق الشاشة من طرفيها بعصا وتترك حتى تصفى جميع الماء من الجبن وتستغرق هذه العملية حوالى ٦ ساعات

٥ — تفتح الشاشة برفق وثم ابدئى بتقطيع الجبن داخل الشاشة

٦ — خذى كل قطعة وقلبيها على الوجهين فى الملح الناعم حتى تتشرب جيداً من الملح ثم ترص قطع الجبن فى صينية صغيرة وتترك فيها لمدة يومين تقريباً

٧ — تغسل قطع الجبن من الماء الملحى وتوضع فى البرطمانات ويصب عليها ماؤها المتخلف منها ويؤخذ منها عند الطلب .

الشكوى من الإذاعة

فليأذن لنا أصدقاؤنا في محطة الإذاعة أن نقرر لهم — ونحن [illegible] الناس عن التعامل أو التحه [illegible] المصريين لا تعجبهم محطة الإذاعة المصرية ، وهم يشكونها في مجالسهم الخاصة . [illegible] اسمها في مكان عام أو في صحيفة من الصحف السيارة ، وآية ذلك ما حمل إلينا البريد من شكاوى ، [illegible]

[illegible]

تقول الشكاوى ، ماذا تصنع محطة الإذاعة من الصباح الى عودة [illegible] [illegible] كل [illegible] الى الإذاعة [illegible] ؟ [illegible] الإذاعة [illegible] موجودة حتى [illegible] إحداهن [illegible] [illegible] رعايتهم لمن يدفعون [illegible]

[illegible] الشكاوى [illegible]

[illegible] لأمثلة التي تصعب كتابتها باللغة [illegible] الأشياء عن الذوق التي لا يخاف [illegible]

[illegible]

[illegible] من لا يحبنها [illegible]

[illegible] يجب ألا يكون على صورة الدوام بل [illegible]

[illegible] شكاوى [illegible]

[illegible] من [illegible]

***

[illegible] لمنصفين ، وسوف نعود الى هذا الموضوع مادحين مثنين [illegible] يستحق المدح والثناء .

ع . ا

هل أنت ماهرة في الشراء



١ — هل تتحدثين بلطف مع التجار الذين تقابلينهم ، وتسألين من تعرفين منهم عن صحته وعن [illegible] ؟

٢ — هل تتحاشين دائماً أ[illegible] تصارحي البائع من أول الأمر بأن « هذه [illegible] جميلة » وأن هـذه [illegible] عظيمة قبل أن [illegible] ذلك [illegible] ؟

٣ — هل تحـدين في [illegible] [illegible] لأن تقولى : [illegible] ، [illegible] ولا يا[illegible] » .

٤ — هل تنظرين الى الميزان باهتمام عند مايزن لك الجزار اللحم ؟



٥ — هل تعرفين الموسم الذى يلذ فيه أكل طعم السمك البورى ؟ والموسم الذى يحفظ فيه البصل ؟

٦ — هـل تعرفين أن الزبد الطبيعى قد يكون أصـفر أو أبيض حسب الموسم ؟ وهل تعرفين متى يكون أبيض ومتى يصفر ؟

٧ — هل أنت ماهرة فى الحساب لدرجة أن تحولى بفكرك ثمن الأقة الى ثمن الكيلو فتحددى مثـلا ثمن ١٠ كيـلو جرامات بسـعر الأقة ٣ قروش ؟

٨ — هل تعرفين اسماء القطع المختلفة للحم البتلو ؟ وهل فى استطاعتك تمييز هذه الأنواع بالنظر ؟



عند اختيار الملابس

١٠ — هـل فى قدرتك أن تقاومى الأغراء ولا تخرجى بحقيبة يد مع انك داخلة لشراء إيشارب .

١١ — هل تشترين كل نوع من الملابس عند المحل المختص به .

١٢ — هل تعرفين أن تفضلى الشىء العملى أو الثوب العملى على الثوب الذى يعتبر آخر مودة ؟



١٣ — هل فى استطاعتك أن تفرق :

[illegible] القطن والصوف .

[illegible]

[illegible]

[illegible]

ماروكان ؟

— بين الدانتلا المصنوعة باليد والدانتلا الصناعية .

١٤ — هل تصرين على رؤية موديلات مختلفة ؟



١٥ — هل تشـترين ملابس الأولاد أ كبر قليلا من مقـاس أولادك ؟

١٦ — هل تهتمين فى أن يكون لمعطف بنتك «أورليه» طويل

١٧ — هل تشترين جواربك زوجين زوجين حتى يمكنك التغيير بينهما

١٨ — هل [illegible] على [illegible] هذا النظام عند شراء [illegible] [illegible] أو بيجامات لينفع بعضها بعضاً ؟

١٩ — هل تفكرين دائمـاً عندما تشترين قمة عن « الطقم » الذى يلائمها عندك ؟



٢٠ — هل تفكرين فى لون « بدل » زوجك عندما تختارين له كرافتات أو جوارب ؟

٢١ — هل تشترين زراً زائداً لثيابك قبل صنعها حتى لا تغيرى الأزرار كلها ان ضاع واحد منها ؟

٢٢ — وأخيراً : هل تكتبين حساباتك يوماً بيوم ؟

اجمعى عدد المرات التى أجبت فيها (بلا) فستعرفين استعدادك للزواج إن كنت فتاة ، واستعدادك لاسعاد زوجك أو ارهاقه أن كنت متزوجة وعلى كل حال فالسبيل أمام الجميع ممهدة لاصلاح هذه الاخطاء

كيف تكونين رشيقة ؟

المحافظة على الرشاقة [illegible] الأمر [illegible] من المرأة قوة إرادة فائقة واهتماماً [illegible] على المرأة [illegible] اهتمامها وعظم [illegible] ورشاقتها . [illegible] مختلف أعضاء [illegible] من [illegible] في [illegible] .



التمرين الأول

في معتدلة القامة امددي ذراعيك الى الأمام ثم [illegible] [illegible] مع [illegible] وتوجيه طرف القدم [illegible] نحو الأرض . وفي [illegible] ثني جذعك الى الأمام و[illegible] رأسك الى أن تلامس ر[illegible] كما هو [illegible] في الصورة .

أعيدي [illegible] أخرى .

[illegible] عدة مرات [illegible] وأن تأخذي هذا [illegible] .

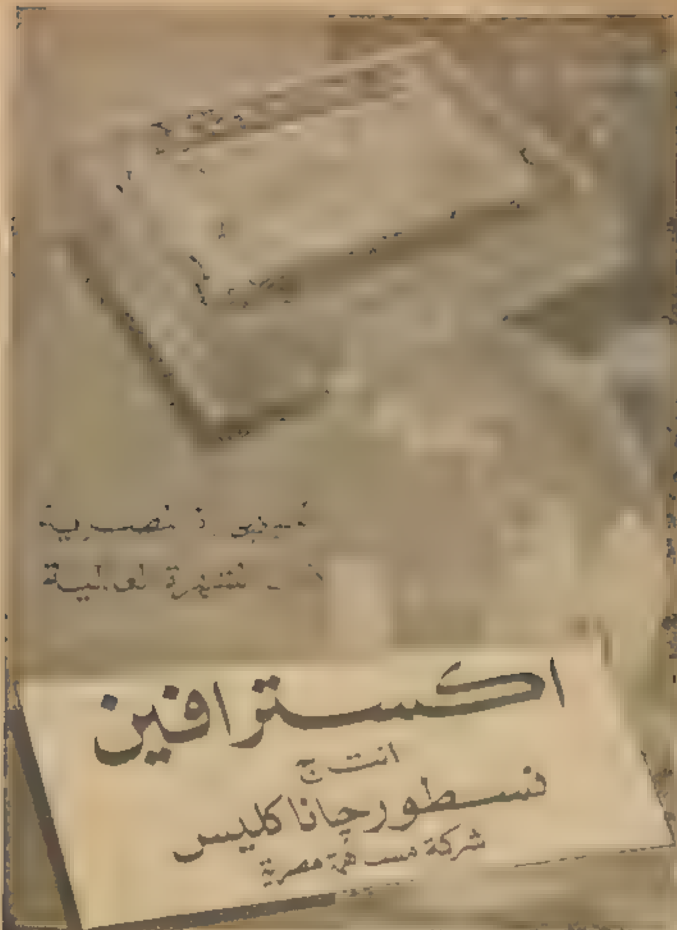
واحذري أن لا تضبطي وقتك أو [illegible] حتى [illegible] وتجني النتيجة المرجوة .



التمرين الثاني

[illegible] على [illegible] كرسي [illegible] على [illegible] على [illegible] الكرسي . [illegible] رأسك .

[illegible] .





اعتنى بنفسك أيام الحمل



لبس الحامل

للسيدة الحامل فساتين وملابس تختلف كل الإختلاف عن تلك التى تلبسها فى أيامها العادية . فستان الحامل يجب أن يكون واسعا وكذا المعطف .

ونحن نقدم لك على هذه الصفحة موديلين لمعطفين واسعين وموديلا لفستان من هذا الطراز نفسه .

وهذه المعاطف من الممكن استعمالها بعد الولادة أو فى أى وقت كان لأنها من النوع الأسبور .

أما الفستان فيمكن تفصيله بحيث يصبح من المستطاع زيادة عرض الحزام والوسط حتى يلبس فى الشهور الخمسة الأخيرة من الحمل .

صحتها



من عادة [illegible] أ [illegible] العناية بصحتهن وبجمال جسمهن من اليوم الذى يتأكدن فيه أنهن سيصبحن أمهات ولسنا فى حاجة الى القول ان مثل هذا التصرف ليس فيه شىء من الحكمة على الإطلاق . إن الحمل يقضى علينا أن نضاعف العناية بأنفسنا لا أن نهملها الإهمال كله كما هو حادث لمعظم سيداتنا الآن .

ماهى الاحتياطات التى تتخذها الحوامل ليحافظن على نعومة بشرة البطن والصدر ؟ .

يجب علينا أول الأمر أن نعنى بتقوية البشرة وذلك بتدليك الثديين بكريم مغذ بأن نبدأ من وسط الصدر وأن ندور حول الثدى بأصابع اليد الى أن نصل الى الحلمة . والآن لنضرب الحلمة ضرباً خفيفاً مستعينين بالكحول ، ثم علينا بعد ذلك أن نبلل الثدى كله بمحلول قابض .

أما بشرة البطن فعلينا أن نقرصها قرصا خفيفاً بواسطة الإبهام والسبابة . ولنبدأ من آخر الفخذين الى أن نصل الى أول المعدة . والأفضل أن نقوم بهذه العملية أثناء الحمام . وأن نقوم بتدليك البطن بكريم دسم وضربه ضرباً خفيفاً بقطنة مغموسة فى محلول قابض ولا مانع من استعمال الطريقة نفسها فى العناية بالفخذين .

وإذا لاحظنا أن البطن ظل ضعيفاً ورخواً بالرغم من العناية به فانه من الضرورى أن نلبس كورسيه تفصيل . ويجب أن يثبت هذا الكورسيه البطن دون أن يضغط عليه ضغطاً قوياً وأن يمنع جريان الدم فى الأوعية الدموية . وهناك كورسيهات مصنوعة خصيصاً للسيدات الحوامل ويمكن توسيعها كلما كبر البطن .

ويجب العمل بنفس هذه القاعدة فيما يتعلق بالصدر . فالسوتيان يجب أن يتفق وشكل الثدى وألا يكون كبيراً أو صغيراً .

يجب أن تعلم سيداتنا أن الحمل ليس مرضاً يحتاج الى راحة تامة بدليل أن الفلاحات يستأنفن أعمالهن فى الحقل الى يوم الولادة كأن شيئاً لم يحدث . وإننا ننصح سيداتنا بأن يسرن ساعتين كل يوم بحذاء ذى كعب مسطح ولكن ليس معنى هذا أن نسير الساعتين دفعة واحدة بل ينبغى أن نقسمها على أربع دفعات . وهناك بعض التمرينات الرياضية الخفيفة التى تلائم الحوامل والتى يجب ممارستها لفائدتها .

غذاؤها

غذاء الحامل : يتبادر الى الإذهان أن السيدة الحامل يجب عليها أن تأكل كمية من الغذاء أكبر من الكمية العادية وهذا خطأ شنيع تقع فيه بعض سيداتنا .

إلا أن هناك بعض المواد الغذائية يجب أن تضيفها السيدة الحامل الى غذائها حتى تضمن لنفسها ولجنينها صحة جيدة أثناء الحمل وبعده .

اكثرى إذن من أكل الفواكه والخضروات ولا تفرطى فى أكل اللحوم والبيض والجبن . ومن المستحسن أن يكون اللبن ومركباته أساس طعامك اليومى . قللى من شرب السوائل ما استطعت فى آخر شهور الحمل واقتصرى على وجبة واحدة من اللحوم فى اليوم .

هذا من جهة ، ومن جهة أخرى يجب على الحامل أن تتناول بعض المواد الإضافية التى تكون فى حاجة إليها مثل الكالسيوم الذى يساعد على تكوين عظام الجنين وتمنع تعرضه لمرض لين العظام وتسويس الأسنان

وعلى الحامل أيضاً أن تتناول بعض الفيتامينات التى تفيدها وتفيد جنينها فائدة كبرى .

والحامل كثيرة التعرض للأنيميا أى فقر الدم لذا كان من المستحسن أن تتناول احد مركبات الحديد ، وهناك مادة اليود التى توجد فى الأسماك فعلى السيدة الحامل أن تأكل السمك ولو مرة فى الأسبوع على الأقل .

ونحن ننصح السيدة الحامل بأن تستشير أحد أطباء الولادة قبل ميعاد الوضع بأربعة شهور لكى يعطيها الرجيم الذى عليها أن تتبعه .

وأخيراً يجب على السيدة الحامل أن تلبس كعبا واطئاً كما أنه يكون من المفيد فى الشهور الأخيرة أن تكثر من السير على الأقدام .


شعر
ومصاغ



مالا يغتفر للمرأة ؟

كيف تميز السيدة الكاملة ؟ هذا هو السؤال الذى تستطيع أن تجيب عليه بائعات المحلات الكبيرة ، وخدم المقاهى والفنادق العظيمة ، وان كانوا جميعاً لا يستطيعون أن يعرفوها ، أو يصفوها بصفات خاصة . هم يقولون انها سيدة وكفى . ولكن لماذا ؟ هذا مالا يستطيعون الإجابة عليه . فكيف ... ؟

هل تدل عليها جواهرها وثيابها الفخمة ؟ بالعكس فالأناقة ليست مسألة مال ، ولا مسألة ذوق فى ارتداء الثياب الغالية . وقد تكون سيدة مرتدية ملابس عادية تماماً ولكنها سيدة عظيمة ، محترمة .

وهل يدل على أنها سيدة محترمة أنها غنية لا تعمل شيئاً ، أو أن منزلها رائع التنسيق ؟ بالعكس فكثيرات من السيدات المحترمات يقمن بأعمال تأخذ الكثير من وقتهن ، ولا شىء من ناحية أخرى أسهل من جعل احدى مؤسسات التأثيث تفرش المنزل وتنسقه بمعرفتها فيبدو رائعاً جميلا حسن الذوق . والسكن الفصل ليس للسيدة . . . اذاً كيف نعرف السيدة الكاملة ؟

نعرفها ونميزها ونحددها بأشياء تافهة بسيطة ، لا تشترى ولا تباع ولكنها تدلنا على أن السيدة سيدة كاملة أو أنها غير ذلك .

(١) فطريقة دخولها محلا من المحلات العامة ، فندقاً كبيراً ، أو مطعماً فخماً : يدل عليها هدوءها وثقتها من نفسها كأنها تقول : هذا المكان مكانى وأنا معتادة على فخامته وهى لا تهتم قط بالنظرات التى توجه الى وجهها أو قبعتها . وهى أيضاً تتحدث مؤدبة ، صوتها لا يرتفع حين تلقى أمراً الى خادم ، فنغمة حديثها واحدة فى التحدث الى نبيل أو خادم ، وفى مخاطبة سفيرة أو خياطة ثياب .

(٢) وكلماتها المختارة تدل عليها ، فقد تضحك وتبعث بكلامها على الضحك . ولكنها لاتقول فى وسط حديثها هذه الكلمات البلدية الدارجة

(٣) وهى تستطيع أن تتحدث أمام الغرباء عن أثمان الأشياء وارتفاعها بصفة عامة ولكن لا يجب عليها أن تحدثهم عن ثمن الأشياء التى اشترتها واياها وذكر ثمن ثوبها على الأخص ، وحليتها ، أو ثمن الدجاجة التى قدمتها اليوم لضيوفها الذين تحدثهم.

(٤) وهى تنصت باهتمام وعطف الى اعترافات الخدم ومتاعبهم ان طلبوا اليها نصحاً وارشاداً ، ولكنها لا يجب عليها أن تحملهم على هذه الاعترافات ، وعليها على الأخص ألا تحدثهم أبداً عن شئونها الخاصة.

(٥) وعندما تكون فى مطعم بصحبة شخص فلا يجب عليها بأية حال أن تلقى أوامرها أو تبدى ملاحظاتها بنفسها الى الخادم .

(٦) خير لها أن تدع ساعى البريد يدق الجرس على بابها أكثر من مرة من أن تخرج إليه بملابس النوم أو بشكل لا يليق.

(٧) لا يليق بها أبداً أن تتحدث باعجاب عن متاعبها وأمراضها ، وولادتها ، ونجاح ابنها فى مغازلة النساء وفى إيقاع الفتيات فى شباكه

(٨) فاذا ما جلست الى المائدة فعليها الا تأكل « الدمعة » التى فى آخر الطبق بقطعة من الخبز الطرى ا

(٩) ان خرجت فى نزهة ريفية لا ترتدى فى قدميها حذاء ذا كعب مرتفع .

حب عميق

مد وجزر

للأستاذ سامي العسكري

كان المس[illegible] هدوء والسكون كما هي العادة في مثل هذا [illegible] ، مما أدى [illegible] خيرية أن [illegible] على [illegible] ، ح في [illegible] من [illegible] هدوء ولاطمئنان على [illegible] . [illegible] كانت تحس في [illegible] الأخيرة [illegible] على [illegible] وحدة . [illegible] في [illegible] ولاء . وتبيت ليلتها في وحدة موحشة باردة [illegible] . . . وحاذى القمر النافذة فتسللت اشعته الفاترة الواهنة من خلالها . ورنت إلى خيرية وشعرت [illegible]

بمختلف الاحاسيس والانفعالات . وسرحت [illegible] . . . وأخذت صور الماضي الحبيب إلى نفسها تمر على مخيلتها صورة تلو الأخرى . . فها هي في التاسعة عشرة من عمرها طالبة بمدرسة الفنون الطرزية . عندما تعرفت بـ — جـلال — وكان وقتذاك طالباً بكلية الحقوق . وأحبها وأحبته . وقضيا عاماً سعيداً هانئاً . يرفرف عليهما الحب ظاهر بجناحيه . وتداعب رأسيهما آمال المستقبل الباسمة المشرقة . . وها هو اليوم الذى قابلت فيه ذلك الشيخ المهيب الجليل الذى قال لها إنه والد جـلال وانه جاء بغير علم من ابنه الوحيد الذى قصر حياته على تربيته . وهو ينتظر منه أن يعوضه خيراً في شيخوخته . كما قال لهـا إنه يعلم بالعلاقة التي بينهما ولم يكن في نيته أن يعترض حياتها لولا الظروف التي تحيط به وبابنه وخوفاً على مستقبل وحيده . فانه يرى منه انصرافاً عن دروسه في الأيام الأخيرة . ولذلك فهو يطلب منها بحق حبهما لفتاها وحرصها على مستقبله أن تقطع علاقتها به . خاصة وأن أمام ابنه فترة طويلة حتى يصير قادراً على الزواج . وجعل يضرب على الوتر الحسـاس . ويزين لها نبل التضحية التي ستقوم بها في سبيل من تحب . ونظرت إلى الشيخ فأخذتها كهولته . وعاطفة الأبوة التي تطل من عينيه الـكليلتين . وأثرت فيها توسلاته .

وتحديت نفسها شهيدة تبذل سعادتها وقلبها لتكفل لحبيبها المستقبل الزاهر الذى ينتظره . ووعدته خيراً .

وكتبت لجلال ذلك الخطاب الذى ما زالت تذكره كأنه فرغت منه في هذه اللحظة فقط . فذكرت له فيه . إنها ملت تلك العـلاقة الدائمة . . « وانها انتظرت كثيراً . ولا تدرى كم ستنتظر أيضـاً . وانه من المستحسن أن يقفا عند هـذا الحد ولا ينقادا لعواطفهما وطلبت منـه عدم مقابلتها بعد ذلك »

ثم مرضت والدتها مرضها الأخير ولحقت بأبيها وتركتها وحيدة فانقطعت عن الذهاب إلى المدرسة وسعت حتى لحقت بوظيفة ممرضة بالمستشفى . ثم هي تقضى به سنوات ثم . . .

وجلجل صـوت ناقوس عربة الاسعاف في الجو فعكر عليها هدوءها وقطع ما اتصل من افـكارها ودبت الحياة في أنحاء المستشفى . فهبت واقفة لتجهيز [illegible] العمل .

وقضت بقية الليلة في عمل شاق [illegible] أصيبت بكسر في عمودها الفقرى في حادث تصادم بين سيارتين . وبعد أن تمت عملية التجبيس وتضميد جراح المصابة . طلبت من الدكتور أن يسمح لها بالاشراف عليها وتمريضها وأذن لها . . . وفي الصباح كانت المفاجأة التي خبأها لها القدر . . . فقد كان زوج هذه السيدة هو . . هو حبيبها جلال . . . وما أن رآه

[illegible] في [illegible] . . . [illegible] لها الدكتور بالراحة [illegible] أصر على أن تكون بجانب المريضة . وكانت في الأيام التالية [illegible] جـلال [illegible] على عدم [illegible] . وتحسنت صحة المريضة . وكثيراً ما لحظتها خيرية وهي [illegible] إليها [illegible] تتذكر شيئاً [illegible] . .

وفي ذات مساء نادتها المريضة قائلة :

— أ إسمك خيرية ؟

— [illegible] هذا هو اسمى .

— ومتى [illegible] المستشفى [illegible] .

[illegible] إليها . . وقالت [illegible] وهل [illegible] في [illegible] من أربعة أعوام ؟

— أعرف انك السيدة [illegible] فهمى . زوجة الأستاذ جلال فهمى والمريضة عندنا الآن .

— وبالرغم من معرفتك [illegible] قد عكفت على [illegible] .

— وما دخـل معرفتي [illegible] في إداء واجبي . ثم انى لا أعرف عنك شيئاً يمنعني من الإهتمام بك كمريضة تحتاج إلى العناية . وإن لم [illegible] بالمرضى فبمن أعنى . ؟

— لا [illegible] وأنا أعرف كل شيء . أعرف علاقتك [illegible] بزوجى جـلال . كما أعرف [illegible] التضحية التي أقدمت عليها في [illegible] [illegible] على وجه [illegible] [illegible] حمرة [illegible] وردت قائلة :

— سيدتي أرجوك عدم [illegible] نفسك . هذه أشياء انتهت منذ وقت طويل . وهمت واقفة .

فنادتها عواطف ، وسألة . أرجوك [illegible] تنتظرى حتى أتم حديثى . [illegible] كثيراً . كما أرجو [illegible] تناديني [illegible] — عواطف — [illegible]

وجلست خيرية ممتثلة . واستطردت عواطف . بدأت معرفتي بجلال [illegible] تخرجه مباشرة فقد كنا جارين في

المسكين . وحصل [illegible] ولده . وكنت أحبه . و[illegible] زو[illegible] [illegible] رقى وحنو . ولم [illegible] [illegible] لمسه دي [illegible] وحة به ور[illegible] [illegible] وبرغم من ذلك كنت أشعر [illegible] بعيد عني . كانت علاقتي به مدنية بحتة . وما كان هـذا يرضيني فقد كنت أطلب الروحيات قبل الماديات . كنت أريد قلبه أريد حبه .

وأحسست أن في قلبه سراً يفصلني عنه . وتملكتني الحيرة . وجعلت أبحث لعلي أقف له على علاقة نسائية . فلم أجد شيئاً من ذلك . وتملكتني الحيرة . ولكن لم يكن في وسعي أن أفعل شيئاً . ومرض والده وفي ساعة احتضاره لم يكن هو موجوداً . فطلبني على انفراد وأوصاني أن أحافظ على حقيقة حبه لك . ولكني لم أعرف حقيقة وأنه كان ما زال يحبك فقد رأيته وهو يخلو بنفسه ويعيد قراءة رسائلك . وقد انتهزت إحدى الفرص واطلعت عليها جميعاً ورأيت صورتك معها ومنها استطعت أن أعرفك .

وكبر في عيني وفاؤه . وازداد احترامي وتقديري له . والآن أعتقد أن الوقت قد حان لأرد عليه سعادته وأعترف له ببعض جميله علي . فإني أشعر بدنو أجلي ولست آسفة لذلك فما قيمة حياتي ما دام قلبه لا يجاوب قلبي خفقاته وهتفاته . . . ؟

وإن قدر لي أن أعيش فسأحيا مشوهة عاجزة . ألم يقل الدكتور أن هذه الإصابة ستترك بي عاهة دائمة . وأن حياتي رهينة بحركة بسيطة ويحدث ما تخشونه جميعاً ولكني لا أخشاه . فلن أعيش بعد الآن عالة عليه . ولن أسعد على حساب سعادته . . .

فقاطعتها خيرية — ماذا تقولين يا عواطف . ؟ جلال زوجك . وستشفين . وترجعين إلى بيتكما تلقيه عليه سعادة وهناءاً . فلا تدعي

[البقية على صفحة ٣٩]

بريد بنت النيل

السيدة م . ن الزمالك :

إن مصور بنت النيل الخاص على استعداد أن يصورك مع أولادك فى الوقت والمكان اللذين تحددانهما لنا وبسعر خاص لقارئات هذه المجلة .

الأستاذ الحسينى الخياط :

كان [illegible] لولا أنه طويل جداً .

و . ع [illegible] :

روضى ابنتك ولا تدعيها تتكل عليك فى عمل المنزل أو واجب المدرسة واحذرى العنف معها .

جربى ذلك وفيدينا بالنتيجة .

ا . ا . ع الاسماعيلية :

لمعالجة احديداب الظهر مارسى بعض التمارين الرياضية وسيرى معتدلة القامة ولا تجلسى الى مكتب منحنية لانصحك [illegible] الرياضية اليومية كفيلة بإعطائك أحسن النتائج .

ف . ع . م قليوب البلد :

لا تحزنى على قصر قامتك فالشخصية ليست بالطول أو بالعرض ، مارسى الألعاب الرياضية وسوف تطولين (حبتين) . . . ! ! !

ف . ا . ح بالقاهرة :

سبب رائحة الفم الأسنان أو اللوز أو المعدة . يجب عليك إذن أن تذهبى إلى طبيب ليكشف سبب هذه الرائحة [illegible] شرح صنعها فى أحد أعداد المجلة . وانتظرى قريباً نشر كيفية صنع بعض أنواع التورتات

[illegible] :

[illegible] فى عدد يونيه الماضى فارجعى إليه .

الآنسة ل . م شبرا :

اغسلى الفستان بماء دافىء مذابا فيه صابون كما سبق شرحه فى عدد ١٣ من المجلة . ثم بعد أن ينظف تماما اشطفيه بماء دافىء لازالة الصابون ثم بماء بارد وأضيفى الى ماء الشطف الأخير ماء صمغ بنسبة ملعقة كبيرة لكل كوبين من الماء حتى تعود للقماش صلابته الأولى . ثم يعصر ويعرض قليلا للهواء ويكوى وهو مندى .

س . ن :

أنت تشكين ياسيدتى من سوء معاملة حماتك لك . غير أنى أعتقد أنك قد بالغت قليلا فى وصف هذه المعاملة . انك استوليت على حب ابنها بعد أن كانت تتمتع هى وحدها بحبه وعطفه . اعذريها إذن وعامليها برقة ولطف واعلمى أنك ستكونين فى يوم من الأيام حماة وستشعرين بنفس الشعور الذى تشعر به حماتك اليوم نحوك

آمال . ع بالمنصورة :

يمكن إزالة الشعر الذى ينمو على الوجه بالكهرباء (دياترمى) غير أن هذا الشعر قد يعود الى النمو مرة أخرى عند بعض النساء فيجب فى هذه الحالة إعادة إزالته بالكهرباء

ك . ع — السكاكينى

والدك على حق فيما ذهب إليه . [illegible] رجلا بالصفات التى حدثتنا عنها فى خطابك ليس أهلا لأن يتزوج [illegible] العائلات



أعصاب ثائرة

[تابع المنشور على صفحة ٧]

الشعر

يتساقط الشعر بكثرة عند اضطراب الجهاز العصبى ويأخذ هذا السقوط ألوانا وأشكالا متعددة . . ومن الخطأ أن نصف علاجا ما والأعصاب متحفزة متوثبة .

الوجه الوردى

هذا مرض يصيب الوجه فيتركه احمرارا دائماً وبثورا قائمة . والويل لصاحب الأعصاب المتعبة .. وإنهما زميلان متصلان وصديقان حميمان .. فكلما اشتدت العصبية (والنرفزة) كلما اشتدت الحالة الجلدية سوءاً .. فيحسن أن تهدأ هذه الاعصاب وتستقر ليستريح الجلد من كل هذا العناء

حب الشباب

ليس المقصود بذلك هذا النوع المعروف بل إن هناك بعض السيدات ممن يعبثن ببثورهن فيحفرن الجلد بأصابعهن .. يحدث هذا للسيدة صاحبة الأعصاب المكدودة لتريح أعصابها بعمل ما ويحدث هذا دائماً فى الوجه وفى حالة عصبية مستمرة فترى الجلد وقد امتلأ بالحبوب والبثور والقروح .. يسمى هذا (حب الشباب العصبى) ولا فائدة فى العلاج مالم تتخلص الحالة العامة من اضطرابها وأوهامها .

فأنت ترين يا سيدتى أن هناك عدة أمراض جلدية متصلة إتصالا وثيقاً بجهازك العصبى وان العلاج لا يجدى إن لم تساهمى مع طبيبك فى إراحة الأعصاب . فاخرجى الى الهواء الطلق ومارسى الرياضة وسافرى فى رحلة قصيرة . أو بعيدة ..

وإياك أن تبقى منفردة فى غرفة مقفلة فان شياطين الوهم والأحزان ستجد المكان الرحيب لاقامتها وبقائها



دروق عباس كامل الاسكندرية

١) أكثر من أكل المواد [illegible] وم شرب [illegible] في الصباح . [illegible] و [illegible] [illegible]

٢ أما [illegible] فهو [illegible]

٣) أعراض [illegible] على [illegible] في الأذن والأنف [illegible]

ج . م . ش :

[illegible] - أترك هذا [illegible] وهمي بدروسك .

حائرة في العالم المدرسي — بغداد :

كثيراً مايكون ضعف الصحة سببا في التأخر الدراسي . يجب إذن أن تعملي على التخلص من الديدان الخبيثة وتعودي لمدرستك في العام المقبل وانت على أحسن ما تكونين من الصحة .

م . س . م . المعادى :

[illegible] أمامك إلا تدليك شعرك [illegible] زيت الخروع أو بزيت [illegible] النقي كل يوم قبل النوم ثم [illegible] نصف ساعة بالماء الدافيء والصابون [illegible] .

[illegible]

[illegible] و [illegible]

[بقية المنشور على صفحة ٣٧]

هذه الأفكار السوداء تتسرب الى [illegible] .

[illegible] الأفكار السوداء [illegible] إذن الأفكار [illegible] . أين الأفكار السوداء [illegible] . وان أرد السعادة [illegible] وأن أجزى الاحسان بالاحسان [illegible] [illegible] وأن أشعر [illegible] دوري في [illegible] .

[illegible] عن الكلام . [illegible] صمت ثقيل وأحدث [illegible] .

— [illegible] وهدوء وأحس [illegible] من قبل .

[illegible] اليهـا خيرية فوجدت [illegible] . [illegible] مشرقاً [illegible] هالة من نور . وأحست بأن هذه [illegible] قد مرت بهـا من قبل

ولكنها لم تستطع تحديدها بالضبط . وطلبت عواطف شيئاً من المـاء . واستدارت خيرية لتأتي به . و[illegible] سرعة غير متوقعة من مصابة في عمودها الفقري . [illegible] عواطف مستندة على ذراعيها . ومالت على جانبها فسقط نصفها الأعلى [illegible] الفراش . ورنت في أرجاء [illegible] صرخة ذبيحة مؤلمة . [illegible] ووقفت ذاهـلة . وجاءت [illegible] المرضـات على صوت [illegible] وتعاون على عمل الاسعاف [illegible] . ووقفت خيرية تبكي وقد أخذت يد عواطف بين يديها . [illegible] هذه وجاهدت حتى رسمت على [illegible] شبه ابتسامة وقالت . .

— [illegible] وينهى كل [illegible] . . وتعود [illegible] الطبيعي . . .

[illegible] طردت . .

— خيرية . . [illegible] . .

[illegible] . . [illegible] . .

[illegible] . . . خيرية . . [illegible] . . .

وسلمت الروح .

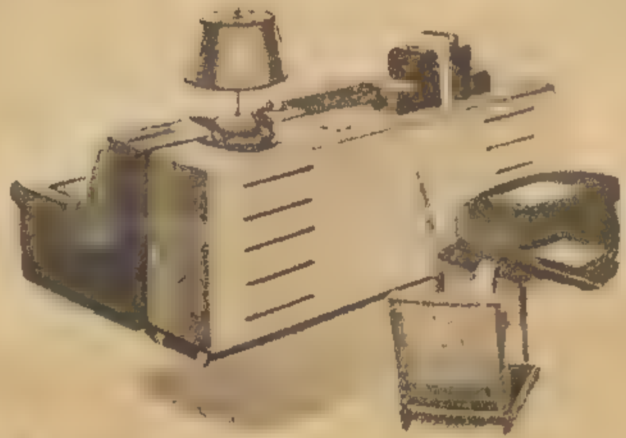
. . .

وكان [illegible] في مساء كل يوم فتى وفتاة يتجهان [illegible] احدى المقابر ويضعان عليها باقة من الزهور . ويقفان أمامها بخشوع . .

افكار طريفة



لصنع منضدة للانتريه احضري اطار برواز قديم وضعي بداخله مرآة وثبتيه على واجهة منضدة قديمة . ثم أطلى الأطار والأرجل بطلاء جديد تحصلين على منضدة جديدة رائعة .



لإيجاد حجرتين من حجرة واحدة . الصقي ظهر البوفيه في ظهر مقعد كبير فسيكون لديك فاصل أنيق بين حجرة الطعام والانتريه.



تصنع مكتب أنيق . أحضري لوحاً خشبياً ثم دعي أحد طرفيه يرتكز على قاعدة نافذة والطرف الآخر على سطح مكتبة صغيرة . أدهني اللوح والمكتبة بطلاء واحد ثم زيني النافذة بستار مزركش تحصلين على مكتب فخم هو غاية في الرقة والجمال .



لتزين أعمدة المنزل الداخلية . أصنعي حوله رفوفاً خشبية رفيعة غطيها بالورق الأبيض اللون ثم ضعي عليها مالديك من أوان فخارية وأدوات لاز مة .

عشك ... كيف تعدينه

كل فتاة تحلم بعشها الجميل وتتخيله على أوضاع متباينة وأشكال مختلفة فتارة يبدو قيلا أنيقة فخمة الأثاث وثيرة الرياش وأحيانا يتراءى لها فى شقة متواضعة تجمع بين البساطة والجمال .

ومهما تكن طبيعة تلك الأحلام ومهما يكن نصيبها من الصحة والخيال فلاريب انه سيأتى ذلك اليوم حين تقومين أنت باعداد منزلك وتزويده بكافة الأدوات من أثاث ورياش .. واليك بالآتى ملاحظات هامة قد تفيدك فى هذا اليوم الموعود .. وانه ليوم قريب !

■ اعملى ميزانية الجهاز ثم قسميها على مختلف الأبواب .

■ أعدى قائمة بما يلزم منزلك من أثاث وأدوات ثم اقطعى تلك اللوازم حسب الأهم فالمهم .

■ لاحظى تناسب قطع الأثاث مع حجم الحجرات ومساحتها ويحسن عدم الشروع فى شراء شىء قبل معرفة مقاس الحجرات والنوافذ

■ لاحظى التناسق فى ألوان المفروشات وابتكرى فى صنع موديلات بحيث يصلح الواحد منها لاستعمالات متعددة .

■ لاتهملى الجانب العملى فى مشترياتك إذ لايكفى أن يكون الشىء جميلا بل لابد أن يكون بجانب ذلك مفيداً .

■ المطبخ هو محور منزلك ومركز نشاطك وعملك فلاحظى أن يكون كامل العدة موفور الأدوات

■ لاتغفلى أدوات الزينة من صور وتماثيل ولوحات . فانها تدخل البهجة على النفس وتضفى على البيت ظلا شاعرياً جميلا .

مجهود مصرى ممتاز

لاشك أن « بنت النيل » حين تقدم لك هذا البيان عن صابون « ورد النيل » تساير الخطة التى جرت عليها وهى أن تقدم للبيت المصرى كل جديد نافع لتساعده على النهوض الى مستوى أعلى مع الحد من تكاليف المعيشة بقدر المستطاع ومن الصعب أن ننصح ربة الأسرة أن تقتصد فى شرائها أصناف الصابون لأن صحة أولادها وجمال بشرتها تتوقف الى حد بعيد على نوع الصابون الذى تستعمله . ولكننا اليوم نستطيع أن ندلك على طريقة تحققين بها وفراً عظيما وتضمنين صحة أطفالك وسلامة بشرتك فان صابون « ورد النيل » له من اسمه رائحة طيبة وعرفاً جميلا ، وقد يكون من تحصيل الحاصل أن نذكر مزايا هذا الصابون ، فهو مفخرة الصناعة المصرية ، ويزن ثمنين جراماً ، وتجده السيدة الفنية والفقيرة على السواء لأنه صابون صنع خاصة للشعب المصرى بكافة طبقاته ولهذا لذلك تجده رخيص جداً ومزاياه لا تعد ولا تحصى وانهم على حق حين يذكرونه فى كل مكان بالمدح والثناء





اسم فرنسي كبير

باريس كما يعرف الجميع ، عاصمة الأزياء الراقية ، وهناك اسم بين أسماء بيوت الأزياء اللامعة يتمتع منذ عهد طويل بشهرة لا يزاحمه فيها مزاحم . هذا المحل الذى دانت له الشهرة منذ قرن بالنسبة لتفوقه فى تفصيل « التـايور » وتفننه فى هذا اللون من ألوان الحيا كة الراقية من حيث الانسجام بين الألوان ودقة الصناعة والتفنن فيها . هذا المحل هو محل أوروسن O'Rossen على أن هذا المحل لم يكتف بهذا التفوق فى لون واحد من ألوان الحيا كة الرفيعة فقد قرر منذ سنتين أن يغامر فى سوق الأناقة من جميع نواحيها ، فلم يعد يكتفى بعميلاته اللواتى كن يتطلبن أناقة كثير من البساطة بل قرر أن يحاول إرضاء ذوق كل سيدة تقصده بأن يقدم إليها الموديل الذى يناسب شخصيتها. هذه المحاولة الجريئة تكللت بالنجاح التام أمام هذه المحكمة التى لا تعرف الرحمة ، محكمة الأناقة والذوق السليم .

فكل سيدة تجد اليوم فى هذا المحل كل ما يناسب ذوقها وشخصيتها سواء أكان ماتحتـاجه فستانا للصباح أم فستاناً لبعد الظهر أم ثوبا للسهرة أم معاطف للخروج او للسفر ، وبجـانب ذلك طبعـاً تجد السيدة كل ما تشتهيه النفس من التاييرات التى انفرد هذا المحل — كما ذكرنا — بالتفوق فيها. كل ذلك مصنوع من أقمشة غاية فى الجودة والجمال .

وعنوان هذا المحل هو ٣٩ فوبور سانت أونوريه فعلى كل سيدة ترغب فى الأناقـة الحقيقية أن تتذكر هذا العنـوان عند زيارتها لباريس ، فهو عنوان تخرج كل من تقصده بأناقة تلائم شخصيتها وامتيازها عن غيرها . أناقة باريس وأناقة أوروسن .

أديل رصيفر

دعاء البحر

إن بعض شيوخنا يطلبون إلينا أن نتدثر ونحن على الساحل، ونعى البعض أن الساحل مجتمع يختلف بآدابه وتقاليده وغاياته عما بعده من أزقة وشوارع ، وإنه ليثير ضحكنا أن يفترض الأوروبى أنه فى لندن أو باريس فيدخل فى «الأسموكنج» إذا تناول عشاءه فى صحراء جرداء ! كذلك لا يستقيم مع طبيعة الأشياء أن تحول بين الأجسام وتحررهـا إذا قصدت البحر للاستحمام أو الساحل للاستشفاء بشمسه وهوائه ، فإن فى ذلك مطالب لا تتفق ومنطق المجتمع الذى يحياه جميع الناس إذا قصدوا البحر وسواحله...

فلينس هؤلاء المتزمتون لباس البحر إذا قصر أو طال ، فإن فى ثياب المدينة فتنة أجدى بسخطهم وليبحثوا عنها بين الراقصات فى أحضان الرجال لا بين السابحات فى احضان البحار .

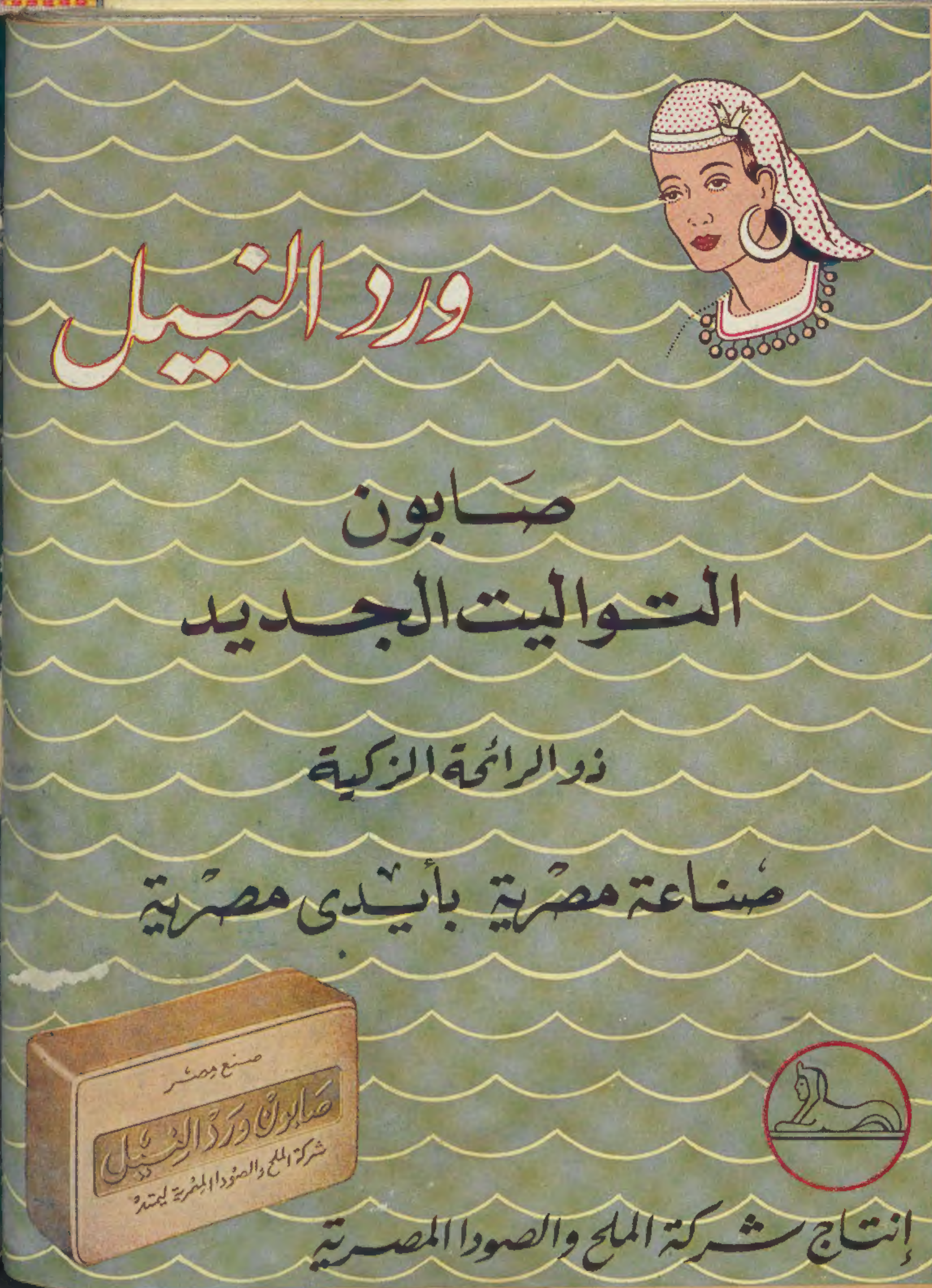


وليغض المتزمتون أبصارهم إذا غاب عنها البحر وماؤه وشغلتها الأجسام البضة اللدنة فى لباس الحمام ، وليفكروا معى فيما يدور على الساحل من أحاديث بين « الكباين » فإنها أولى بسخطهم وأحق بتبرمهم ، لأن البحر من شأنه أن يشغل الناس عن الكلام ، « والكباين » وظيفتها أن تدفع الناس إلى الثرثرة المؤذية للاخلاق والكرامات...

أيها المتزمتون. . . إن البحر بمائه وهوائه وناسه نعمة من الله «وأما بنعمة ربك فحدث»

ابراهيم عبده




ورد النيل
صابون
التواليت الجديد
ذو الرائحة الزكية
صناعة مصرية بأيدى مصرية
صنع بمصر
صابون ورد النيل
شركة الملح والصودا المصرية ليمتد
إنتاج شركة الملح والصودا المصرية